

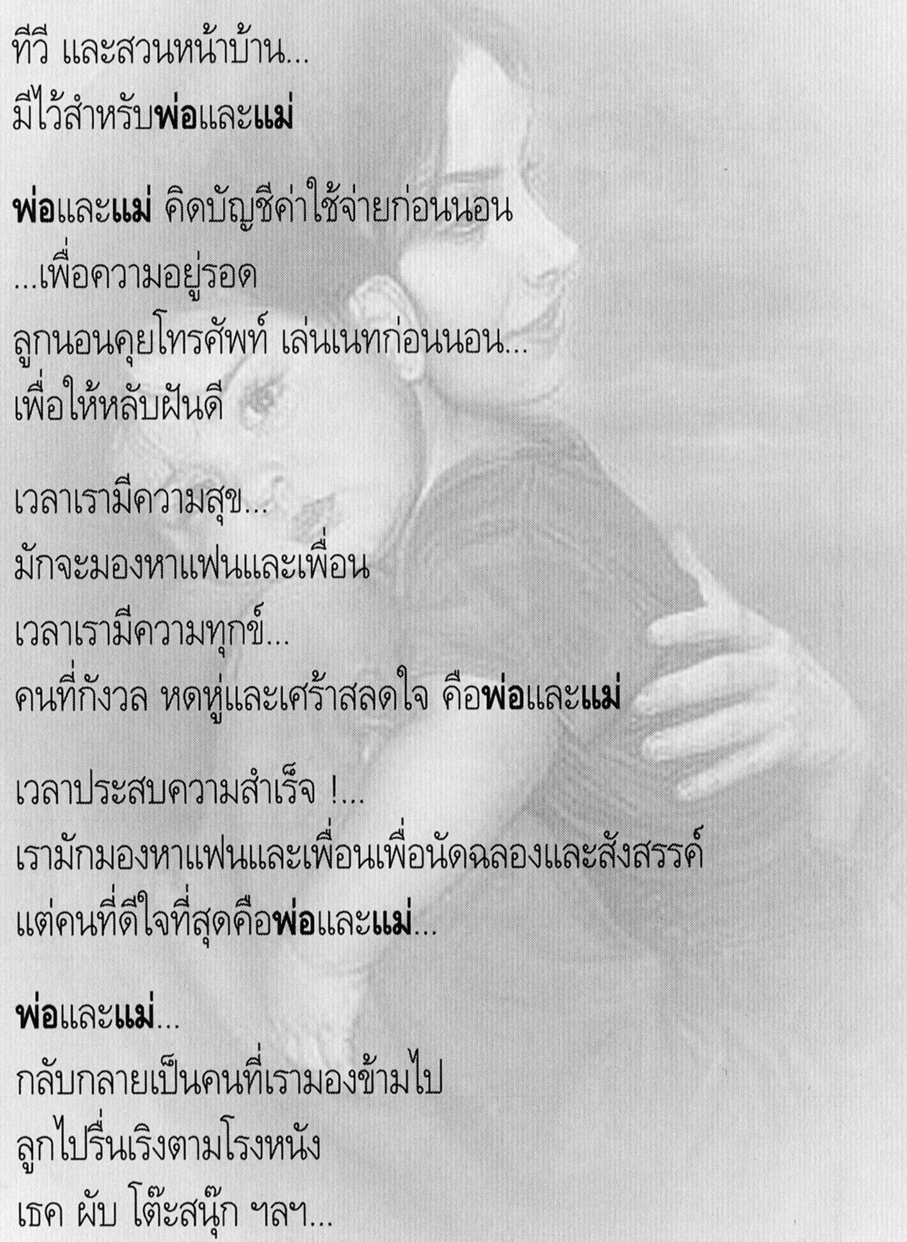
ชีวิตเป็นสุข

แนวทางดำเนินชีวิต
เพื่อให้ได้ความสุขที่แท้จริง



ชีวิตเป็นสุข

แนวทางดำเนินชีวิต
เพื่อให้ได้ความสุขที่แท้จริง



โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า...
มีไว้สำหรับแฟนและเพื่อน
ทีวี และสวนหน้าบ้าน...
มีไว้สำหรับ**พ่อ**และ**แม่**

พ่อและ**แม่** คิดบัญชีค่าใช้จ่ายก่อนนอน
...เพื่อความอยู่รอด
ลูกนอนคุยโทรศัพท์ เล่นเนทก่อนนอน...
เพื่อให้หลับฝันดี

เวลาเรามีความสุข...
มักจะมองหาแฟนและเพื่อน
เวลาเรามีความทุกข์...
คนที่กังวล หดหู่และเศร้าสลดใจ คือ**พ่อ**และ**แม่**

เวลาประสบความสำเร็จ !...
เรามักมองหาแฟนและเพื่อนเพื่อนัดฉลองและสังสรรค์
แต่คนที่ดีใจที่สุดคือ**พ่อ**และ**แม่**...

พ่อและ**แม่**...
กลับกลายเป็นคนที่เรามองข้ามไป
ลูกไปรื่นเริงตามโรงหนัง
เธค ผับ โต๊ะสนุ๊ก ฯลฯ...

สารบัญ

ตอนที่ ๑

ตอนที่ ๒

คติธรรม - คำสอน ๑๔

❀ ❀❀❀ ❀

ตอนที่ ๑
บทสวดมนต์ชัยมงคลคาถา

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ)*

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสและกองทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

คำนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา-สัมพุทธัสสะ *(สวด ๓ จบ)*

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ ธัมมัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ สังฆัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ *(พุทธคุณ)*

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ *(ธรรมคุณ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ *(สังฆคุณ)*

พุทธานัง ชีวิตัสสะ นะ สักกา เกนะจิ อันตะราโย กาตุง, ตะถา เม โหตุ

อันพระชนมชีพของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
บุคคลใดไม่อาจกระทำอันตรายได้ ฉันใด
ขออันตรายทั้งปวงจงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเช่นเดียวกัน

(คำแปล)

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความเจริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นธรรมที่ควรกล่าวว่าท่านจงมาดูเถิด เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นธรรมที่พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติตรงแล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเป็นรายบุคคลได้แปดบุรุษ นั่นแหละสาวกของพระผู้มีพระ-ภาคเจ้า เป็นผู้สมควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้สมควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน เป็นผู้ควรทำอัญชลี เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

(คาถาแห่งชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์ เป็นพระคาถาที่**สมเด็จพระพนรัตน์** วัดป่าแก้ว แห่งศรีอโยธยามอบให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราช)

๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๒. มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๓. นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๕. กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

๙. เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ.

ชัยปริตร (มหากาฯ)

๑. มะหาการุณิโก นาโถ　　หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตะวา ปาระมี สัพพา　　ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ　　โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.

๒. ชะยันโต โพธิยา มูเล　　สักกะยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ　　ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก　　สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง　　อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ.

๓. สุนักขัตตัง สุมังคะลัง　　สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ　　สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง　　วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง　　ปะณิธี เต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ　　ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ.

๔. ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง　　รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ　　สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.

๕. ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง　　รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ　　สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.

๖. ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง　　รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ　　สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.

อิติปิ โส เท่าอายุ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ)

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศล จากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้า ด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจะริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจะริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากัน เทอญ

เวลากรวดน้ำ ขอแนะนำอย่าไปจับก้นกัน หรือจิ้มก้นต่อกันเป็นแถวให้พนมมือตั้งใจอุทิศไปให้ดีกว่า ยะถา... ให้เปรต ให้ผี สัพพีให้คนต้องพนมมือรับพร

บทสวดพระคาถาชินบัญชร
ของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาพระคาถาชินบัญชร ให้ตั้ง **นะโม** ๓ จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จฯ ด้วยคำว่า

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ธะนะกาโม ละเภ ธะนัง
อัตถิกาเย กายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ
มะระณัง สุขัง อะระหัง สุคะโต นะโมพุทธายะ

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา.
๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา.
๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร.
๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก.
๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก.
๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว.

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร.
๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ.
๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา.
๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง.
๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา.
๑๒. ชินา นานา วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา.
๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร.
๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา.
๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

ประโยชน์ของการสวดมนต์

๑. ไล่ความเกียจคร้าน ตัดความกังวล ก่อให้เกิดความสดชื่นแจ่มใส จิตใจเบิกบาน

๒. ได้เฝ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะในขณะสวดมนต์ มีกายวาจาปกติ (มีศีล) มีจิตใจจดจ่อแน่วแน่อยู่กับบทสวดมนต์ (มีสมาธิ) ได้รู้คุณความดีของพระรัตนตรัยตามคำแปลของบทสวด (มีปัญญา)

๓. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะสวดมนต์จิตจดจ่ออยู่ที่บทสวด ไม่คิดถึงตัวเอง ความโลภ ความโกรธ ความหลงจึงไม่ได้โอกาสเข้ามาแทรกแซงในจิตได้

๔. จิตมีสมาธิมั่นคง เพราะขณะสวดมนต์ ผู้สวดจะต้องสำรวมใจแน่วแน่ ด้วยเกรงว่าจะสวดผิด จิตจึงเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

๕. ได้ปัญญาบารมี การสวดมนต์ได้รู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาบารมี

๖. เป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา เพราะคำที่สวดล้วนเป็นแนวทางหรือข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ดี เมื่อปฏิบัติตามย่อมได้รับผลเป็นความสะอาด สว่าง สงบ ของจิตใจ นั่นคือพระพุทธศาสนามั่นคงอยู่กับผู้สวดมนต์ และถือได้ว่า ได้ปฏิบัติบูชา โดยแท้จริง

๗. เพื่อสร้างสิริมงคล ช่วยน้อมจิตของตนให้ยึดเหนี่ยวและตั้งมั่นในคุณความดี

❀ ❀❀❀ ❀

ตอนที่ ๒
คติธรรม ~ คำสอน

❀ ❀❀❀ ❀

เป็นของทุกคน

ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ สมบัติเหล่านี้เป็นของมนุษย์ทุกคน ทุกรูป ทุกนาม ไม่เลือกว่า คนชั่ว คนดี คนมี คนจน หนทางที่พระพุทธองค์ค้นพบที่จะข้ามออกจากวัฏฏะนี้ มีอยู่ในอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ประการ ได้แก่ **"ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค"**

บุญเพื่อบุญ

รักษาศีล บริจาคทาน การกุศล ผลบุญหนุนนำจิตเข้าสู่กระแสแห่งใบบุญ จะได้เป็นสมบัติติดตัว ไม่เสียเที่ยวที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ อย่าไปคิดว่า ทำบุญแข่งขันกับผู้ใด จงทำบุญเอาบุญ อย่าทำบุญเอาหน้า ศรัทธาเอาชื่อ อย่าหลงไปในทางนั้น **"บุญ"** ไม่ได้สำเร็จด้วยความอยากได้ อยากมี อยากเป็น **"บุญ"** สำเร็จได้ด้วยเจตนา เลิก ละ ความชั่ว

ไหว้พระ

“ไหว้พระ” มิใช่ส่งใจออกไปหาพระที่ตั้งอยู่ในโบสถ์ วิหาร หรือพระสถูปเจดีย์ ไหว้มีสติ สวดมีสติ บูชามีสติในตนอยู่เนืองๆ เสมอๆ **“ไหว้ตรง น้อมให้ตรง สวดให้ตรง”** ก็หมายถึงสติ มีสติรู้อยู่ในตน ไม่ปล่อยใจให้เพลิดเพลินไป ไม่ส่งใจออกไปหาพระพุทธรูปภายในโบสถ์ นอกโบสถ์ที่ไหน ก็พระพุทธรูปท่านจะลุกขึ้นมาช่วยละกิเลสให้เราได้อย่างไร ก็ทุกรูปนิ่งสงบ ไม่มีทุกข์เดือดร้อนแต่ประการใด **“ผู้ไม่ละกิเลสต่างหากเป็นผู้เดือดร้อนวุ่นวาย”**

เข้าใจให้ถูก

ถ้าใครยังคิดว่าสมาธิต้องนั่งขัดสมาธิหลับตาภาวนา คนนั้นยังโง่อยู่ ถ้าผู้ใดเข้าใจว่าสมาธิเราทำได้ตลอดเวลาทุกลมหายใจ ผู้นั้นเข้าใจถูก สมาธิคือการกำหนดสติรู้อยู่ในชีวิตประจำวันในปัจจุบันตลอดเวลา เมื่อเรามีสติรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเราทำอะไร มันไม่ใช่ความประมาท เราปฏิบัติธรรมหามรุ่งหามค่ำ ผลลัพธ์ที่เราต้องการคือ **“ความมีสติอย่างเดียวเท่านั้น”** เราสร้างสติเพื่ออะไร เพื่อให้จิตของเรามีความเข้มแข็ง ถ้าเรามีสติแล้วจิตของเราแข็งเหมือนเหล็กกล้า

งานศพที่เป็นบุญ

งานศพที่ดีที่สุด...ที่ถูกต้องที่สุด เป็นบุญกับคนตายที่สุด ส่วนอามิสก็ทำบุญอุทิศให้ ส่วนที่ดีที่สุดคือสวดมนต์ภาวนา แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้ แล้วจารีตประเพณีอะไรที่มันเอิกเกริกที่นอกเหนือไปจากทางบุญนั่น ถ้าเราตัดออกได้ยิ่งดี เช่น มหรสพมาฉลองในงานศพ อะไรต่างๆ เป็นต้น

พระพ่อ ~ พระแม่

พระท่านสอนให้เราบำเพ็ญทาน เราก็ทำ แต่ส่วนใหญ่เราไปทำทานกับวัด หลวงพ่อจะสอนให้คนทำทานกับพ่อกับแม่ ถ้าเราไหว้พ่อไหว้แม่ไม่ได้ อย่าไปไหว้พระ มันไม่มีประโยชน์ เราต้องกราบพ่อกราบแม่เราได้เราจึงกราบพระ ถ้าพ่อแม่ของเรายังไม่อิ่ม อย่าไปเที่ยวหาเลี้ยงพระให้อิ่ม ถ้าเราจะเลี้ยงพระให้อิ่มเราต้องเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ให้อิ่มด้วย ของดีๆ ขนไปให้พระกินหมด ให้พ่อแม่อดอยากที่ตกนรกกันหมด เพราะฉะนั้น ต้องเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ให้อิ่มก่อน

เชื่อกรรมแต่ไม่กลัวผลกรรม

"บางท่านกล่าวว่า เวรกรรมนั้น ฉันเชื่อว่ามีจริง แต่ดูๆ ท่านก็ไม่ได้พยายามจะทำกรรมดีอะไร ดูเหมือนกรรมดีของท่าน ก็คือการกอบโกยหาแต่สมบัติและความเห็นแก่ตัว การเชื่อเวรกรรมของท่านนั้น ดูแล้วช่างน่ากลัวจริงๆ เมื่อยังไม่ถูกกรรมมารุมเร้ายังมีอิสระพอจะทำกรรมต่างๆ ได้โดยสะดวก กลับไม่ยอมทำกรรมดีอันเป็นที่พึ่งของตน นี่หรือคนเชื่อเรื่องเวรกรรม"

สะสมบุญทำได้ไม่ยาก

"การตั้งใจทำความดีให้สม่ำเสมอเป็นปรกติ โบราณท่านนิยมการใส่บาตรในตอนเช้า ถือว่าเป็นการเริ่มวันใหม่ที่ดี ปัจจุบันคนเราธุรกิจรัดตัว ถ้าจะหาทางทำบุญอื่นเป็นประจำ เช่น การเก็บเศษสตางค์ก้นกระเป๋าสะสมไว้ โดยนึกแผ่เมตตากรุณาให้เป็นปรกติ หรือแม้แต่การพยายามสงบจิต พยายามทำลายความฟุ้งซ่านของอารมณ์อยู่ทุกวัน ก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตัวเองไม่ห่างจากบุญกุศล ซึ่งจะทำบุญอย่างไรก็น่าจะหาวิธีที่เหมาะกับตัวเองเข้าไว้ เพราะบุญเป็นที่พึ่งได้เสมอ แม้ในยามยาก"

ให้ดิ้นรนในทางชอบ

"ถ้าเราสังเกตชีวิตที่ผ่านมา ทุกอย่างได้มาด้วยการดิ้นรน ถึงกระนั้นบ่อยครั้งที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนา แต่ก็ต้องจำใจยอมรับ แล้วก็ลืมเลือนไป หลายครั้งเราเดือดร้อนมาก เพราะดิ้นรนเกินเหตุ แต่ผลไม่เป็นดังคิด เมื่อชีวิตไม่แน่นอนดังนี้ จึงควรดิ้นรนในสิ่งที่จะได้ผลโดยสมควรกับเหตุเกิด"

จากหนังสือ ***แสงธรรม "คำของท่าน"***

ทำให้ดีที่สุดเป็นพอ

ท่านจะต้องรู้ความจริงว่า ปัญหาหลายๆ อย่างท่านไม่สามารถจะแก้ไขมันได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ตามสภาวะแวดล้อมของมัน แต่หน้าที่ของท่านคือ ท่านจะต้องพยายามหาวิธีทำกับมันให้ดีที่สุด โดยคิดว่าท่านทำได้ดีที่สุดเพียงเท่านี้ ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ช่างมัน ปัญหามันจะหมดไปหรือไม่ก็ช่างมัน ท่านจะได้หรือจะเสียก็ช่างมัน ท่านทำหน้าที่ของท่านได้ดีที่สุดแล้ว ท่านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องจะดีร้ายได้เสียมันก็ไม่ใช่เรื่องของท่าน

งมงาย

จงอย่าเชื่อถือสิ่งงมงายไร้เหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์ มีการพลัดพรากสูญเสีย หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนาขึ้น ก็ไปบนเจ้าที่เจ้าทาง ไปไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ ฯลฯ ปรารถนาจะให้วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านหลงผิดคิดว่ามีอยู่ในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยท่านให้พ้นทุกข์อย่างนี้เป็นต้น นี่คือความงมงาย จงละเลิกมันเสีย เพราะมันจะทำให้ท่านสิ้นเปลืองทรัพย์สินและเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้น

ลดรัก ลดหลง

"แม้จะเป็นเรื่องยากที่คนเราจะมองข้ามความรัก ความหลงกันไปได้ แต่ผู้ฉลาดก็ควรพิจารณาถึงคุณและโทษของมันให้ดี ถ้าใครสามารถบรรเทาความรัก ความหลงต่างๆ ให้น้อยลงได้ จะพบว่าความทุกข์ ความสุขก็จะน้อยไปด้วย จะมีความสงบร่มรื่นปรากฏแทนขึ้นอย่างไม่เคยพบมาก่อน"

จิตสงบเย็น ไม่เป็นทุกข์

ถ้าท่านไม่มองหาความสงบ ไม่ทำจิตให้ปล่อยวาง แต่หันไปอยากได้อยากดีกับสิ่งภายนอก เห็นสิ่งนั้นก็อยากได้อย่างนั้น เห็นสิ่งโน้นก็อยากได้อย่างโน้น จิตของท่านก็จะสับสนวุ่นวายและเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านมองเห็นความสงบของจิต และควบคุมจิตไม่ให้เกิดความอยากความทะเยอทะยานที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาแล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวยหรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

พิจารณาตัวเองคือการปฏิบัติธรรม

อย่ายุ่งกับเรื่องคนอื่น ภาวนามากๆ ดูตัวเองมากๆ หลวงพ่อ (พระโพธิญาณเถร) บอกว่า "ธรรมดาเราดูแต่คนอื่น ๙๐% ดูตัวเองแค่ ๑๐% คือดูแต่ความผิดของผู้อื่น เพ่งโทษคนอื่น คิดแต่จะแก้ไขคนอื่น กลับเสียใหม่นะ ดูคนอื่นเหลือไว้ ๑๐% ดูเพื่อศึกษาว่า เมื่อเขาทำอย่างนั้น คนอื่นจะรู้สึกอย่างไร เพื่อเอามาสอนตัวเองนั่นแหละ ดูตัวเอง พิจารณาตัวเอง ๙๐% จึงเรียกว่าปฏิบัติธรรมอยู่

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ด่ามา ไม่ด่าตอบ

สมัยพุทธกาล พระภิกษุองค์หนึ่งทูลถามพระพุทธเจ้าว่า มีคนคนหนึ่งมีนิสัยขี้โกรธมาก มีอะไรไม่ถูกใจ ไม่ชอบหน้าใครก็ด่าๆ พวกเรารำคาญจริงๆ จะทำอย่างไรดี

พระองค์สอนว่า ความโกรธเหมือนการทำอาหารให้คนอื่นกิน ถ้าเขาไม่กินก็ต้องกินเอง ทำเองกินเองนั่นแหละ ถ้าเราไม่ชอบก็อย่าสนใจ เฉยเสียเท่านั้นเอง ตบมือข้างเดียวไม่ดังหรอก

เขาโกรธเขาด่าเรา เราเป็นทุกข์ นั่นแหละ เรากินอาหารที่เขาปรุงให้แล้ว ผลก็คือทุกข์ด้วยกันทั้งคู่

เมื่อเรากินของเขาแล้ว ก็ต้องทำอาหารให้เขากินบ้าง ก็คือเราก็โกรธเขา ด่าเขากลับไปบ้าง กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้หลายภพหลายชาติไม่รู้จักจบสิ้น นี่คือชีวิตของสัตว์และมนุษย์

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

"...ก็คนเหล่าใด จองเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเรา ตีเรา ชนะเรา
ได้ลักสิ่งของของเราไป เวรของคนเหล่านั้น ย่อมไม่สงบ
ส่วนคนเหล่าใด ไม่จองเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเรา ตีเรา ชนะเรา
ได้ลักสิ่งของของเราไป เวรของคนเหล่านั้น ย่อมสงบ..."

สร้างกรรมใหม่ แก้ไขชีวิต

กรรมในอดีตสร้างเรามาก็จริง แต่ผู้มีความรู้เรื่องชีวิตดี ย่อมสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ด้วยการสร้างกรรมใหม่ดีเปรียบเหมือนเราเข้าอยู่ในบ้านซึ่งสร้างไว้แล้ว ถ้าเรามีความรู้เรื่องการก่อสร้าง เราย่อมดัดแปลงแก้ไขส่วนบกพร่องให้ดีขึ้นตามความต้องการของเรา ให้เหมาะสมกับกิจการของเรา แต่ถ้าเราไม่มีความรู้ในการก่อสร้าง หรือไม่สามารถให้ช่างมาดัดแปลงได้ก็ต้องทนอยู่อย่างนั้น เรื่องของชีวิตก็เหมือนกัน แม้กรรมในอดีตจะสร้างเรามาบ้างแล้ว ก็ยังสามารถแก้ไขได้ ด้วยความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิต ไม่ควรท้อถอย

อาจารย์วศิน อินทสระ

เราเคยถามตัวเองไหมว่า หากเรามีชีวิตอยู่ได้อีกเพียง ๑ เดือน เราต้องการทำอะไร แล้วถ้าหากว่าอยู่ได้อีกเพียง ๗ วัน หรือลดเหลือ ๑ วันเท่านั้น เราต้องการทำอะไรก่อน

การพิจารณาเรื่องความตาย ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตของเรา ให้รู้จักใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และมีคุณค่า

เมื่อความทุกข์ลด ความสุขก็เพิ่มเอง

ความจริงความสุขนั้น เราไม่ต้องแสวงหาก็ได้ หน้าที่ของเราเพียงแต่ลดความทุกข์ให้น้อยลง ความสุขก็จะเพิ่มพูนขึ้น เหมือนความร้อนลดลงมากเท่าใด ความเย็นก็มีมากขึ้นเท่านั้น พระพุทธศาสนากล่าวโดยปริยายหนึ่ง ก็คือศิลปะในการลดความทุกข์ ความทุกข์มีมูลเป็นเหตุมาจากความอยาก ความอยากทำให้ใจเร่าร้อน เมื่อลดความอยากลงมากเท่าใด ใจก็จะเย็นมากขึ้นเท่านั้น ความสุขก็เอ่อตามขึ้นมา ความอยากและความไม่อยากอยู่ที่ใจ เมื่อใดใจอยาก เมื่อนั้นมีความดิ้นรน ยิ่งดิ้นรนมาก ยิ่งแปดเปื้อนมาก ตรงกันข้าม สงบมาก เยือกเย็นมาก ก็ผ่องใสมาก สุขมาก

อาจารย์วศิน อินทสระ

"...อกุศลกรรมและกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสนธิจิต ๑๙ ประเภท เป็นอกุศลวิบากจิต ๑ ดวง เป็นกุศลวิบาก ๑๘ ดวง ปฏิสนธิจิต ๑๙ ดวงนี้มีหลายระดับ เพราะกรรมมีหลายระดับ กรรมทำให้เกิดมาอัปลักษณ์หรืองดงาม เกิดในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีหรือที่รื่นรมย์ คนที่เกิดในสภาพที่ทุกข์ยากก็ไม่ใช่ว่าชาติหน้าจะเกิดในสภาพที่ทุกข์ยากอีก ทั้งนี้แล้วแต่กรรมที่ได้สะสมมา..."

แผ่เมตตาก่อนนอน

ก่อนนอนทุกคืน เราควรตั้งใจให้อภัยทุกสิ่งทุกอย่างและแก่ทุกคน ทำเสมือนหนึ่งว่า เราจะไม่ตื่นขึ้นมาอีก ความตั้งใจอย่างนี้ทำให้ใจของเราสงบ และเราจะหลับไปอย่างเป็นสุข ตื่นขึ้นพร้อมด้วยความสดชื่นแจ่มใส ขอจงท่องจำไว้ว่า เมื่อใดใจของเราผูกเวร เมื่อนั้นมองไปทางใดก็พบแต่ศัตรู แต่เมื่อใดใจของเรามีเมตตา มองไปทางใดก็เจอแต่มิตรไมตรี

อาจารย์วศิน อินทสระ

เปรียบเทียบ

การนำตนไปเทียบกับคนอื่น หรือนำคนอื่นมาเทียบกับตนแล้วสรุปว่า เราดีกว่าเขา เสมอเขา หรือเลวกว่านั้นผิดทางที่ถูกไม่ควรเทียบเลย ถ้าจะเทียบควรเทียบกับอุดมคติของตนว่า ระหว่างอุดมคติกับการกระทำของตนห่างกันเพียงใดหรือใกล้เพียงใด ชีวิตของตนได้ดำเนินไปใกล้อุดมคติที่ตั้งไว้เพียงใดแล้ว การพยายามเทียบกับอุดมคติอยู่เสมอ ทำให้ชีวิตดำเนินถึงอุดมคติ อันสูงสุดสำหรับตนเร็วขึ้น

อาจารย์วศิน อินทสระ

กรรมกำหนด

การที่จิตดวงหนึ่งจะออกจากร่างแห่งคนเข็ญใจเข้าสู่ร่างแห่งราชาผู้ยิ่งใหญ่ก็ดี การที่จิตอีกดวงหนึ่งจะออกจากร่างแห่งมนุษย์เข้าสู่ร่างแห่งสัตว์ดิรัจฉานก็ดี ย่อมเป็นไปได้ตามอำนาจกรรมเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะว่าร่างต่างๆ นั้นเพียงเป็นที่รองรับอันมีความเหมาะสมกับคุณภาพแห่งจิตดวงนั้นๆ เท่านั้น

กรรมที่ท่านทำเองนั่นแหละจักเป็นผู้ประกันว่า ต่อไปจิตของท่านจะถูกรองรับด้วยร่างชนิดไหน ทรัพย์ ยศ โคตรตระกูล ช่วยอะไรท่านไม่ได้เลย

อาจารย์วศิน อินทสระ

กฎแห่งกรรม

พระพุทธศาสนาสอนให้พุทธสาวกเชื่อกรรม ว่ากรรมดีมีผล กรรมชั่วมีผล ผลของกรรมดีกรรมชั่วมีจริง บุคคลย่อมได้รับผลแห่งกรรมตามสมควรแก่กรรมที่ตนกระทำไว้ ไม่มีใครบันดาล ไม่มีใครมีอำนาจเหนืออำนาจของกรรมไปได้

กรรมเป็นสิ่งมีพลังสูงสุดที่คอยหมุนเวียนทำหน้าที่ของมันอย่างยุติธรรม และไม่เคยเบื่อหน่ายในการให้ผล เป็นผู้พิพากษาที่เที่ยงธรรมที่สุด ไม่เคยกินสินจ้างรางวัลของใคร ให้ผลไปตามกาลตามหน้าที่ เหมือนฤดูกาลและพระอาทิตย์ที่ทำหน้าที่ของมัน

ด้วยประการฉะนี้ พระพุทธศาสนาจึงพยายามสอนให้พุทธสาวกหลีกจากกรรมชั่ว กระทำแต่กรรมดี เพื่อความสุขความเจริญในชีวิตของตนเอง

อาจารย์วศิน อินทสระ

ผู้ถูกมอมเมา

มนุษย์ด้วยกันต้องเป็นศัตรูคู่เวรกัน ประหัตประหารกันอย่างต่อเนื่องตลอดมาในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาตินั้นก็เพราะถูกมอมเมาด้วยโลภโกรธหลงนี่เอง เหมือนไก่ฝูงเดียวกัน หากินอยู่ดีๆ เจ้าของนึกสนุกขึ้นมาอยากให้มันตีกันก็จับไก่ตัวใดตัวหนึ่ง หรือทั้ง ๒ ตัว ไปมอมหน้าด้วยดินโคลนหรือขี้เถ้า ไก่โง่จำกันไม่ได้จึงตีกันใหญ่ เจ้าของและพวกชาวบ้านก็ดูกันอย่างสนุกสนาน

มนุษย์เราฉลาดกว่าไก่ ถูกมอมด้วยดินโคลนก็ยังจำกันได้ไม่ตีกันดอก แต่ถ้าถูกมอมเมาด้วยลาภยศชื่อเสียงเกียรติ เงินตราอันมหาศาล ผลประโยชน์อันกองอยู่ข้างหน้ามากมาย ความเป็นใหญ่ที่หวังจะได้จะเป็นนั่นแหละจึงเป็นเหมือนไก่ บางคนมาเสียคนเอาเมื่อแก่ ก็เพราะถูกมอมเมาด้วยลาภยศและสรรเสริญนี่เอง

อาจารย์วศิน อินทสระ

ทวนกระแสน้ำ

การปฏิบัตินั้นคือทวนกระแส ทวนกระแสน้ำใจของเราเอง ทวนกระแสของกิเลส อะไรที่เป็นของทวนกระแสแล้วมันลำบาก พายเรือทวนกระแสก็ลำบาก สร้างคุณงามความดีนั้นก็ลำบากเสียหน่อยหนึ่ง เพราะว่าคนเรามีกิเลส ไม่อยากจะทำ ไม่อยากจะยุ่งยาก ไม่อยากจะอดทน อยากจะปล่อยไปตามอารมณ์เสียเป็นส่วนใหญ่เหมือนน้ำน่ะแหละ มันก็ไหลไปตามเรื่องของมัน ถ้าปล่อยให้ไหลไปตามน้ำก็สบาย แต่ว่านั่นไม่ใช่ลักษณะการปฏิบัติ ลักษณะการปฏิบัติต้องฝืน ต้องฝืนกิเลส ฝืนใจของตัวเอง ข่มจิตเจ้าของ ทำความอดทนให้มากขึ้น มันจึงเป็นการปฏิบัติทวนกระแสน้ำ

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

"...คนเขลา ย่อมทำกรรมที่เกิดเพราะโลภะ โทสะและโมหะ
กรรมใดที่คนเขลานั้นทำแล้ว น้อยหรือมากก็ตาม
กรรมนั้น ให้ผลในอัตภาพ (ของผู้ทำ) นี้แหละ
วัตถุอื่น ซึ่งจะเป็นที่รับผลของกรรมนั้น ไม่มี
เพราะเหตุนั้น บุคคลผู้รู้ ละโลภะ โทสะ โมหะ เสียแล้ว
ยังวิชชาให้เกิดขึ้น ก็พึงละทุคติทั้งปวงได้..."

หมั่นสร้างบารมีไว้...
แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง

"ลูกเอ๋ย ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อองค์ใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง คือบารมีของตนลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอดเพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพ้นตัว เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมา ก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้ แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง"

"จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลาเทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลา ทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า"

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

วัวกินหญ้า มันคุ้นเคย เคย ณ ที่ใดมันก็จะไป ณ ที่นั้น นิสัยคนก็เหมือนกัน มันสั่งสมมาทางไหน ก็จะไปทางนั้น จึงให้คิดดี ทำดี พูดดี เพื่อสร้างอุปนิสัยดีให้ตนเอง

คติธรรมดาที่ไม่มีใครซึ่งเกิดมาในโลกนี้จะหนีไปให้พ้นได้ก็คือ ความแก่ ความตาย แต่คนโดยมากพากันประมาทเหมือนอย่างว่าไม่แก่ไม่ตาย น่าที่จะรีบทำความดี แต่ก็ไม่ทำกลับไปทำความชั่ว ก่อความเดือดร้อนให้แก่กันและกัน ต่างต้องเผชิญทุกข์ เพราะกรรมที่ต่างก่อให้แก่กันอีกด้วย ฉะนั้นก็น่าจะนึกถึงความแก่ ความตายกันบ้าง เพื่อจะได้ลดความมัวเมาและทำความดี

❀ ❀❀❀ ❀

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนให้เกิดสติขึ้นว่าความทุกข์นี้มีเพราะความรัก มีรักมากก็เป็นทุกข์มาก มีรักน้อยก็เป็นทุกข์น้อย จนถึงไม่มีรักเลย จึงไม่ต้องเป็นทุกข์เลย

แต่ตามวิสัยโลกจะต้องมีความรัก มีบุคคลและสิ่งที่รักในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้มีสติควบคุมใจ มิให้ความรักมีอำนาจเหนือสติ แต่ให้สติมีอำนาจควบคุมความรักให้ดำเนินในทางที่ถูก และให้มีความรู้เท่าทันว่าจะต้องพลัดพรากรักสักวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อถึงคราวเช่นนั้นจักได้ระงับใจลงได้

❀ ❀❀❀ ❀

อันมูลเหตุที่ให้เกิดความตึงเครียดขึ้นนั้น โดยตรงที่สุดก็คือตัณหาความทะยานอยากในจิตใจของบุคคล หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ได้แก่โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสเหล่านี้

เป็นไฟเผาโลกอยู่ทุกกาลสมัย และเป็นนายที่บงการมนุษย์ให้เบียดเบียนทำลายล้างกันและกัน แม้บุคคลจะมีอำนาจครอบงำผู้อื่นได้มากมาย แต่ก็ต้องเป็นทาสของตัณหา จึงได้ขวนขวายเพื่อหักล้างผู้อื่นลงไปให้ย่อยยับ โดยที่ไม่พยายามหักตัณหาในใจของตนเองลงไปเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสงบก็เกิดขึ้นได้โดยยาก ยิ่งแก้ด้วยวิธีเพิ่มตัณหาให้แก่ตนและหักล้างผู้อื่นให้จำยอม ก็ยิ่งเพิ่มความไม่สงบ เพราะไม่มีใครที่จะยินยอมแก่กัน ต้องพากันพยายามป้องกันตน หรือคิดหักล้างเป็นการตอบแทนกันอยู่ตลอดไป

❀ ❀❀❀ ❀

ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทุกๆ คนพิจารณาให้ทราบหลักกรรมเนืองๆ เพื่อเป็นผู้ไม่ประมาท พยายามละกรรมชั่วประกอบแต่กรรมดี เพราะทุกๆ คนสามารถละกรรมที่ชั่วประกอบแต่กรรมที่ดีได้ การที่ยังปฏิบัติดังกล่าวไม่ได้ ก็เพราะยังประมาท มิได้พิจารณาให้รู้ตระหนักในหลักกรรม และไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อผลของกรรม ไม่เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ต่อเมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท และมีศรัทธาความเชื่อดังกล่าวจึงจะละกรรมชั่ว ทำกรรมดีได้ตามสมควร

❀ ❀❀❀ ❀

ทางที่ถูก ควรจะเอาชนะอุปสรรคในทางที่ชอบและพยายามรักษาส่งเสริมความดีของตน คิดให้เห็นว่าเราทำความดี

ก็เพื่อความดี มิใช่เพื่อให้ใครชม ใครจะชมหรือติเราก็ยังไม่ควรรับหรือปฏิเสธ ควรนำมาคิดสอบสวนตัวเราเองดู เพื่อแก้ไขตัวเราเองให้ดีขึ้น แต่ไม่รับมาเป็นเครื่องหลอกตัวเองว่าวิเศษ เพราะเขาชม หรือเลวทรามเพราะเขาติเขาจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา เราจะดีหรือไม่ดีก็อยู่ที่การกระทำของเราเอง

❀ ❀❀❀ ❀

โดยมาก อุปสรรค ต่างเป็นเรื่องหยุมหยิมเล็กน้อยไม่มีสาระ แต่มักจะรับเข้ายึดถือเป็นอารมณ์กวนใจให้เดือดร้อนไปเอง จนถึงให้ทอดทิ้งความดี ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่เป็นความฉลาด แต่เป็นความเขลาของเราเอง และทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นผู้แพ้

ส่วนการชนะนั้น ก็มิได้ประสงค์ให้ชนะในทางก่อเวร แต่มุ่งให้เอาชนะตนเอง คือชนะจิตใจที่ใฝ่ชั่วของตน และเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมที่มาเป็นอุปสรรคแห่งความดีเพื่อที่จะรักษาและเพิ่มพูนความดีของตนให้ดียิ่งๆ ขึ้น

❀ ❀❀❀ ❀

ธรรมะเป็นเครื่องอบรมจิตให้มีมนุษยธรรม รู้จักเคารพในสิทธิแห่งมนุษยชนทั่วไปให้ประกอบด้วยเมตตาธรรม ตลอดถึงในสัตว์เดรัจฉาน และให้มี**หิริ** (ความละอายใจต่อความชั่ว) **โอตตัปปะ** (ความเกรงกลัวต่อความชั่ว) ทั้งให้รู้จักรักษาจิตใจ รู้จักทำความสงบใจให้แก่จิตใจ รู้จักทำใจให้เป็นสมาธิ

นอกจากนี้ ธรรมะยังเป็นเครื่องอบรมปัญญา คือรู้จักบาปบุญคุณโทษ ให้รู้จักตนเอง ไม่หลงตน ลืมตน เพราะมัวเมาไปในโลกียสมบัติต่างๆ ตลอดถึงให้มีความรู้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

❀ ❀❀❀ ❀

ทุกคนต้องการความสุขความสบายใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนก็ยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เพราะใจยังมีความปรารถนาต้องการหรือความโลภนี้แหละอยู่เป็นอันมาก โดยที่ไม่พยายามทำให้ลดน้อยลง เห็นจะด้วยมิได้คิดให้ประจักษ์ในความจริงว่า ความโลภคือเหตุใหญ่ประการหนึ่งซึ่งทำให้ทุกข์ให้เดือดร้อน ให้ไม่มีความสุขความสบายใจกันอยู่อย่างมากทั่วไปในทุกวันนี้ แม้ทำสติพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ไม่ยากนัก

❀ ❀❀❀ ❀

ผู้ประพฤติทุจริต แม้จะพูดว่ารักตนก็ไม่ชื่อว่ารักตน เพราะตนเองทำความทุกข์ให้แก่ตน เหมือนอย่างคนเกลียดกันทำให้แก่กัน ส่วนผู้ประพฤติสุจริต แม้จะไม่พูดว่ารักตน ก็ชื่อว่ารักตน เพราะตนเองทำความสุขให้แก่ตน เหมือนอย่างคนที่ชอบกันทำให้แก่กัน

อีกอย่างหนึ่ง คนที่ประพฤติทุจริต แม้จะมีพลเสนารักษาก็ไม่ชื่อว่ารักษาตน เพราะเป็นการรักษาชั้นนอก ไม่ใช่ชั้นใน

ส่วนผู้ประพฤติสุจริต แม้จะไม่มีพลเสนารักษาก็ชื่อว่า รักษาตน เพราะเป็นการรักษาชั้นใน แม้จะไม่มีการรักษาชั้นนอก

❀ ❀❀❀ ❀

วิธีปฏิบัติถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะนั้น ให้ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธคุณข้อใดข้อหนึ่งหรือระลึกถึงโดยสรุปว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้จริง ทรงบริสุทธิ์จริง ทรงมีพระกรุณาจริง พระพุทธเจ้าก็จะปรากฏขึ้นในพระคุณ ความว้าเหว่หวาดกลัวทุกอย่างจะหมดสิ้นไปจากจิตใจ หรือถ้ามีความหม่นหมองอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็จะหายไปสิ้น จะหายความอัดอั้นตันใจ จะเห็นทางออกอย่างดีที่สุด นี่เป็นพุทธานุภาพที่มีจริง

ข้อสำคัญ ให้ตั้งใจถึงพระองค์ให้เป็นสรณะของตนให้จริง พระองค์ก็จะมาเป็นสรณะได้จริง

❀ ❀❀❀ ❀

ความเชื่อกรรม ถ้าเชื่อให้ถูกทาง ก็จะแก้ความเชื่อโชคลางต่างๆ ได้เป็นอันมาก และสำหรับคนเรามีปัญญาสร้างกรรมใหม่ๆ ขึ้นได้ดีๆ มีพระธรรมของพระพุทธเจ้าปฏิบัติรักษาอยู่ ก็เป็นผู้มีสรณะกำจัดทุกข์ภัยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

❀ ❀❀❀ ❀

สิ่งที่ทำให้จิตใจคนมืดนั้นก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภ โกรธ หลง ทำจิตใจให้เร่าร้อนอยู่ในกาม (สิ่งที่

ใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย) ด้วยความหวัง ทำให้ประพฤติผิดศีลหรือคลองธรรมที่ชอบ โอสถที่จะแก้ความมีใจมืดมิดของคนได้ก็คือธรรมเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพยายามให้คนบริโภคธรรมด้วยวิธีต่างๆ แต่คนมักจะไม่บริโภคยาธรรมเพราะเห็นว่าขมเฝื่อนไม่อร่อย

❀ ❀❀❀ ❀

อันคนที่ทำงานที่เป็นคุณให้เกิดประโยชน์ ย่อมจะต้องประสบถ้อยคำถากถาง หรือการขัดขวางน้อยหรือมาก ผู้มีใจอ่อนแอก็จะเกิดความย่อท้อไม่อยากที่จะทำดีต่อไป แต่ผู้ที่มีกำลังใจย่อมจะไม่ท้อถอย ยิ่งถูกค่อนแคะก็ยิ่งจะเกิดกำลังใจมากขึ้น คำค่อนแคะกลายเป็นพาหนะที่มีเดชะแห่งการทำความดี แม้พระพุทธเจ้าก็ยังถูกคนที่ริษยามุ่งร้ายจ้างคนให้ตามด่าว่าในบางครั้ง

❀ ❀❀❀ ❀

ถ้าเป็นเรื่องจริง เมื่อถึงเวลาที่ควรติ ก็ต้องติ เมื่อถึงเวลาที่ควรชม ก็ต้องชม แต่ถ้าเป็นเรื่องไม่จริง ก็ไม่ควรพูด และแม้เป็นเรื่องจริง หากไม่ถึงเวลาที่ควรติหรือชมก็อย่าไปติหรือชม นิ่งเสียดีกว่า

❀ ❀❀❀ ❀

เรื่องว่าอะไรสมควรอะไรไม่สมควรนั้น ถ้าคนเรามีสติรู้จักตนตามเป็นจริง ไม่หลงตนไม่ลำเอียงแล้ว ก็รู้ได้โดยไม่

ยาก บางทีหลอกคนอื่นได้ แต่หลอกตนเองหาได้ไม่ เช่น คนที่รู้อยู่ว่าตนเองเป็นอย่างไร แต่เที่ยวพูดโอ้อวดคนอื่นว่าวิเศษต่างๆ แต่บางทีหลอกตนเองให้หลงไปสนิท แต่หลอกคนอื่นไม่ได้ เช่น คนที่หาได้มีความวิเศษอันใดไม่ แต่เข้าใจตนเองว่าวิเศษแล้วแสดงตนเช่นนั้น ส่วนคนอื่นเขารู้ว่าเป็นอย่างไรจึงหัวเราะเอา

หากได้มองดูความเป็นไปต่างๆ กันของคนในทางที่น่าหัวเราะดังนี้ ก็น่าจะมีทุกข์น้อยลง แต่การมองดูคนอื่นนั้นสู้มองดูตนเองไม่ได้ เพราะตนเองต้องรับผิดชอบต่อตนเองโดยตรง

❀ ❀❀❀ ❀

ความฉลาดนั้นย่อมเกิดจากการใช้ความคิดประกอบด้วยปัญญานี่เอง คนที่ฉลาดอย่างต่ำย่อมจะคิดเอาเปรียบคนอื่น คิดข่มเหงคะเนงร้ายต่อคนอื่น

แต่คนที่มีความคิดอย่างถูกต้อง อันเป็นความฉลาดที่แท้ ย่อมจะไม่เอาเปรียบหรือคิดข่มเหงเบียดเบียนใคร แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ยอมให้ใครข่มเหงได้สำเร็จ คือว่าไม่คิดเบียดเบียนใครด้วย ไม่ยอมให้ใครเบียดเบียนได้ด้วย จึงเป็นคนที่เรียกว่าฉลาดเต็มที่

ส่วนคนที่ยอมให้เขาข่มเหงเบียดเบียนนั้น น่าจะเรียกว่าฉลาดครึ่งเดียว หรืออาจไม่ฉลาดก็ได้

❀ ❀❀❀ ❀

ธรรมดาผู้เป็นปุถุชน ความปรารถนาต้องการย่อมบังเกิดขึ้นได้เสมอ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องก็คือเมื่อความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเองว่าใจเป็นอย่างไร จะต้องพบความจริงแน่นอนว่าใจเป็นทุกข์ ใจเร่าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบเย็นด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด

วิธีดับความปรารถนาต้องการก็คือหัดเป็นผู้ให้บ่อยๆ ให้เสมอๆ การให้กับการดับความปรารถนาต้องการจะเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ ถ้าการให้นั้นเป็นการให้เพื่อลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้เป็นการให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า

❀ ❀❀❀ ❀

ความดิ้นรนเพื่อให้ได้สมดังความปรารถนาต้องการมิใช่ความสุข มิใช่ความสงบ แต่เป็นความทุกข์ เป็นความร้อนเป็นความวุ่นวาย มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ทั้งชีวิตไม่ได้พบความสุขความสงบเลย เพราะมัวปล่อยใจให้เป็นทาสของความโลภ ไม่รู้จักทำสติพิจารณาให้เห็นโทษของความโลภ แล้วพยายามละเสียดับเสีย

❀ ❀❀❀ ❀

ตอนที่ ๓
บทความเรื่องสั้น

❀ ❀❀❀ ❀

ตระหนี่บุญ

เมื่อต้นเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ได้มีโอกาสกลับไปเยี่ยมวัดบ้านเดิมที่ต่างจังหวัด ตกเย็นก็ออกเดินสำรวจรอบๆ บริเวณวัด ได้เห็นสิ่งปลูกสร้างใหม่อย่างหนึ่ง ซึ่งไม่เคยรู้เห็นมาก่อนว่ามีการก่อสร้าง นั่นก็คือ **"ศาลาที่พักศพ"**

แต่สภาพที่เห็นก็คือ การก่อสร้างสำเร็จได้ประมาณ ๙๐% แต่ทั้งๆ ที่ยังเหลือการก่อสร้างอีกไม่มากนัก ก็ไม่มีวี่แวว ว่าจะมีการก่อสร้างให้เสร็จสมบูรณ์แต่อย่างใด มีแต่หยากไย่แมงมุม และฝุ่นละอองจับอยู่เต็มไปหมด แสดงว่าการก่อสร้างหยุดชะงักมานานหลายเดือนแล้ว ตกเย็นหลังจากเดินสำรวจรอบวัดแล้ว ผู้เขียนก็เข้าไปหาหลวงพ่อ ถามท่านว่า

"หลวงพ่อครับ ใครเป็นผู้ก่อสร้างศาลาที่พักศพหลังนั้น ?"

หลวงพ่อ "เถ้าแก่โรงสีในตัวอำเภอ"

ผู้เขียน "ทำไมเขาจึงไม่สร้างให้เสร็จครับ"

หลวงพ่อ "ตอนนี้เขากำลังมีปัญหาการเงิน เนื่องจากราคาข้าวตกต่ำ"

ผู้เขียน "ทำไมหลวงพ่อจึงไม่เอาเงินวัดไปสมทบทุนสร้างให้เสร็จละครับ ชาวบ้านจะได้ใช้ประโยชน์ได้โดยเร็ว ดีกว่าปล่อยทิ้งไว้อย่างนี้

หลวงพ่อ "หลวงพ่อและผู้นำชาวบ้านอีกหลายคนไปบอกเขาแล้ว แต่เขาไม่ยอม เขาให้เหตุผลว่า เขาจะขอสร้างคนเดียว ไม่ขอทำบุญร่วมกับใคร และจะไม่ขอแบ่งบุญนี้ให้ใคร"

ผู้เขียน "ทำไมเขาจึงมีความคิดแบบนั้นละครับ ?"

หลวงพ่อ "เขาบอกว่า ถ้าให้บุคคลอื่นมีส่วนร่วมในบุญนี้มาก เขาก็จะรับบุญน้อยลง ได้บุญไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย เปรียบเหมือนการทำธุรกิจ ถ้ามีหุ้นส่วนมาก เวลาแบ่งปันผลกำไรก็จะได้น้อย แต่ถ้ามีหุ้นส่วนน้อย เวลาแบ่งปันผลกำไรก็จะได้มาก"

ได้ฟังหลวงพ่อกล่าวดังนั้นก็ถึงกับอึ้งไป ไม่นึกว่าคนแบบนี้ก็มีอยู่ในโลก แต่เมื่อนั่งพิจารณาดูอย่างลึกซึ้งก็รู้สึกสงสารเขาอย่างจับใจ เถ้าแก่คนนี้เท่าที่ผู้เขียนรู้จัก เขาเป็นคนดีเคยทำบุญให้ทานและบริจาคเงินให้สาธารณกุศลเป็นประจำ แต่เป็นคนดีที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะ และไม่ชอบฟังเทศน์ ฟังธรรม ดังนั้น เขาจึงมีความเข้าใจผิดในเรื่องบุญอย่างยิ่ง

การนำเอาบุญมาเปรียบเทียบกับเงิน ถือได้ว่าเป็นการเปรียบเทียบที่ไม่ถูกต้อง เพราะบุญเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ ส่วนเงินเป็นรูปธรรม จับต้องได้ ดังนั้น จึงเอามาเปรียบเทียบกันไม่ได้ **การยกอุปมา-อุปไมยเรื่องบุญนั้น ต้องเปรียบเทียบกับแสงสว่างจึงจะถูกต้อง เปรียบเหมือนเรามีเทียนหนึ่งแท่ง ถ้าเราจุดเทียนคนเดียวแท่งเดียว ก็จะได้แสงสว่างในวงจำกัดแคบๆ แค่นั้น แต่ถ้าเรามีน้ำใจให้ผู้อื่นมาจุดเทียนต่อจากเราได้ แสงเทียนของเราก็ไม่ได้หายไปไหน แต่เรากลับได้แสงสว่างในวงกว้างขึ้น ฉันใด การทำบุญแล้วแบ่งผลบุญหรือให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในบุญ ก็ฉันนั้น ไม่ทำให้บุญที่เราจะได้รับลดน้อยลงไปแต่ประการใด ตรงกันข้าม กลับทำให้บุญของเราแผ่ไปในวงกว้าง แผ่ไปทั่วทุกทิศทุกทาง อีกทั้งจะทำให้เรามีบริวารเพื่อนฝูงมากยิ่งขึ้นอีกด้วย**

ในสมัยพุทธกาล พระสารีบุตรเคยแสดงธรรมแก่ชาวเมืองราชคฤห์ไว้ว่า

"ดูกรอุบาสกและอุบาสิกาทั้งหลาย ผู้ใดชอบให้ทาน แต่ไม่ชอบชักชวนผู้อื่น เมื่อเกิดมาอีกในชาติหนึ่งภพใด ย่อมเกิดมาเป็นคนมีทรัพย์มาก แต่จะไร้บริวารเพื่อนฝูง

ผู้ใดดีแต่ชักชวนผู้อื่น ส่วนตนเองไม่ชอบให้ทาน เมื่อเกิดมาอีกในชาติหนึ่งภพใด ผู้นั้นย่อมจะมีบริวารเพื่อนฝูงมาก แต่จะไม่ค่อยมีทรัพย์สมบัติ

ผู้ใดตนเองก็ไม่ให้ทาน อีกทั้งไม่นิยมชักชวนผู้อื่นให้ทาน เมื่อเกิดมาอีกในชาติหนึ่งภพใด ผู้นั้นย่อมจะเป็นคนขัดสนและไร้ญาติขาดมิตร เป็นคนอนาถาไร้ที่พึ่ง จะพึ่งญาติก็ไม่ได้ จะพึ่งทรัพย์ก็ไม่มี

ส่วนผู้ใดตนเองก็ชอบให้ทาน และเมื่อจะทำบุญทำกุศลแต่ละครั้ง ก็มักจะบอกบุญชักชวนผู้อื่นเสมอ เมื่อเกิดมาอีกชาติหนึ่งภพใด ผู้นั้นย่อมจะเป็นคนมั่งคั่งมีทรัพย์สินมาก และจะมีบริวารเพื่อนฝูงมากมาย (จะเป็นคนที่ "ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้" เมื่อจะทำธุรกิจใดๆ ก็เจริญรุ่งเรืองเพราะมีบริวารเพื่อนฝูงมาก)"

บุญเดิมเสริมส่งให้ ได้ดี
บุญยิ่งทำยิ่งทวี เพริศพริ้ง
บุญยิ่งมากยิ่งมี ความสุข
บุญติดตามไม่ทิ้ง เช่นเค้าเงาตน

"พุทธบุตร"
คอลัมน์ กรรมกำหนด

อยากเห็นจะไม่เห็นฯ

มีนักกรรมฐานหลายท่านรวมทั้งข้าพเจ้าด้วย เวลาเจริญพระกรรมฐานขั้นแรกอยากจะให้ใจสงบเป็นสมาธิเร็วๆ ยิ่งกว่านั้นยังอยากจะเห็นนรกสวรรค์ฯ และอยากจะมีอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ เหมือนพระเถรานุเถระทั้งหลาย ในสมัยพุทธกาลและในสมัยปัจจุบัน เมื่อนักกรรมฐานมี **"ความอยาก"** อยู่ในจิตใจอย่างนี้ ไม่มีวันจะทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้เลย มีแต่จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน... และเกิดความเบื่อหน่ายในการเจริญพระกรรมฐานมากขึ้น ยิ่งกว่านั้นยังทนต่อทุกขเวทนา (ขันธมาร) ไม่ได้ ต้องพ่ายแพ้ไป

ทั้งนี้เพราะความอยากตัวนี้เป็น **"กิเลสมาร"** ตัวสำคัญคอยกางกั้นไม่ให้ใจสงบเป็นสมาธิได้... ถ้าอยากเห็น/ จะไม่เห็น... ถ้าอยากได้/จะไม่ได้... นี่เป็นหลักสำคัญในการเจริญพระกรรมฐาน ถ้ายังมีความอยากอยู่ตราบใด/ ใจจะไม่สงบเป็นสมาธิตราบนั้น ถ้าอยากให้ใจสงบเป็นสมาธิ... ต้องทำใจให้รู้เฉย... ไม่อยากเห็น.... ไม่อยากได้อะไรทั้งนั้น หลวงพ่อใหญ่จึงสอนว่า "รู้เฉยๆๆ" คือทำใจให้รู้เฉยๆๆ อยู่ตลอดเวลาไม่ยินดียินร้ายอะไรทั้งสิ้น เมื่อเราทำใจให้รู้เฉยๆ ได้จริงๆ ใจจะสงบเป็นสมาธิสมความปรารถนา เมื่อใจสงบเป็นสมาธิถึงขั้นขณิกสมาธิ... อุปจารสมาธิ... อัปปนาสมาธิ... จะรู้เอง/

เห็นเอง... จะไปเที่ยวนรก/สวรรค์ฯ ก็ไม่อยาก อาจจะแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้อีกด้วย แต่ก็มีน้อยคนนักที่จักกระทำได้ถึงขนาดนี้ ต้องพ่ายแพ้แก่กิเลสมารและขันธมารฯ ไปตามๆ กัน

การทำใจให้รู้เฉยๆๆ นี้พูดง่าย/ แต่ทำยาก... เพราะเมื่อตาเห็นรูป... หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น... ลิ้นลิ้มรส... กายถูกต้องสัมผัส... ใจรู้เรื่องราวต่างๆ ก็ไม่รู้เฉยๆ เสียแล้ว มันเกิดความดีใจบ้าง มันเกิดจากความเสียใจบ้าง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ต้องการบ้าง ไม่ต้องการบ้าง ฯลฯ ด้วยเหตุนี้ใจจึงรู้เฉยๆ อยู่ไม่ได้ ที่ว่าพูดง่ายแต่ทำยากก็เพราะเหตุผลดังกล่าวมานี้ แต่ถ้าสามารถทำได้จริงๆ ในเมื่อตาเห็นรูปสวย/ไม่สวยก็รู้เฉยๆ หูฟังเสียงไพเราะ/ ไม่ไพเราะก็รู้เฉยๆ จมูกได้กลิ่นหอม/ กลิ่นเหม็นก็รู้เฉยๆ ลิ้นลิ้มรสอร่อย/ ไม่อร่อยก็รู้เฉยๆ กายถูกต้องความร้อน/ ความเย็นก็รู้เฉยๆ ใจรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ยินดี/ไม่ยินร้าย รู้เฉยๆ ถ้าทำใจให้รู้เฉยได้เช่นนี้ ใจสงบเป็นสมาธิแน่ฯ

วิบากแห่งกรรม

"*วิบาก*" หมายถึง ผลของกรรม ผลของการกระทำ

พระพุทธองค์ตรัสว่า "*ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว*" กรรมที่เราทำไว้แล้วนั่นแหละครับ ไม่หายไปไหน มันรอเวลาและโอกาสที่จะให้ผลอยู่เสมอ

ท่านเปรียบประดุจสุนัขไล่เนื้อ มองเห็นภาพพจน์ดี ถ้าสุนัขไล่เนื้อทัน มันก็จะกัดเนื้อทันที แต่ถ้ามันไม่ทันเนื้อก็รอดตัวไป

กรรมที่ทำไว้ มันก็ไล่ตามคนเช่นเดียวกัน เพียงแต่เรามองไม่เห็นตัว เห็นตน เหมือนหมาไล่เนื้อ ถ้ามันทันได้โอกาสเหมาะ มันก็ให้ผล แต่ถ้ามันมีเงื่อนไขอย่างอื่นเข้ามาผสมด้วย มันอาจไม่มีโอกาสให้ผล

การทำดีไว้มากๆ นี่แหละครับ มันอาจเป็นเงื่อนไขทำให้กรรมไม่ดีที่เคยทำไว้ผ่อนแรง หรือหมดแรงให้ผลไปเลย เพราะฉะนั้น พระท่านจึงสอนให้พยายามทำดีไว้มากๆ

เรื่องกรรมให้ผลนี้ มีเล่าไว้มากมาย ทั้งในคัมภีร์ทางศาสนา ทั้งจากปากของผู้คนแต่เก่าก่อน

เพื่อนผมคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า มีสองสามีภรรยาขับรถกลับจากเที่ยวชายทะเลแถวภาคตะวันออก จะหลับในหรืออย่างไรไม่ทราบ รถแฉลบไปชนสะพานพลิกคว่ำลงข้างทาง

ออกไม่ได้ ไฟลุกไหม้เผาคลอกตายอย่างน่าอนาถทั้งผัวทั้งเมีย

เพื่อนเล่าว่า สองสามีภรรยานี้ มีธุรกิจขายไก่ย่าง ไก่อบฟาง เกี่ยวข้องกับการฆ่าไก่ เผาไก่ อบไก่ มานานปี กิจการก็เจริญร่ำรวยดีดอก แต่ผลที่สุดตัวเองก็มาตายแบบเดียวกับไก่

คือถูกเผาตายงอก่องอขิงอย่างน่าอเนจอนาถ

จะเป็นเพราะวิบากหรือผลกรรมหรือเปล่า ก็คิดเอาแล้วกัน

ลองย้อนไปฟังเรื่องสมัยพุทธกาลดูบ้าง มีพระภิกษุเจ็ดรูป เดินทางมาจากต่างเมือง เพื่อเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่พระเชตวัน เมืองราชคฤห์ ในระหว่างทางท่านทั้งเจ็ดก็เข้าไปพักแรมในถ้ำแห่งหนึ่ง อยู่ๆ ก็มีก้อนหินใหญ่กลิ้งมาปิดปากถ้ำเฉยๆ ท่านทั้งเจ็ดพยายามผลักเท่าไรก็ไม่สามารถผลักออกได้ จึงจำต้องอยู่ภายในถ้ำนั้น ข้าวปลาก็ไม่ได้ฉัน นึกว่าต้องตายเป็นแน่แท้

เหตุการณ์ผ่านไปได้เจ็ดวัน อยู่ๆ ก้อนหินนั้นก็กลิ้งออกจากปากถ้ำเฉยๆ ยังกับมีมือมหึมาที่ไหนมาผลักออก ท่านทั้งเจ็ดต่างก็คลานออกมาจากถ้ำด้วยเรี่ยวแรงที่เหลือน้อยเต็มที ดีใจที่รอดชีวิตมาได้อย่างปาฏิหาริย์

เมื่อท่านทั้งเจ็ดเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า หลังจากฟังธรรมจบ ก็ได้กราบทูลถามพระพุทธองค์ว่า เหตุใดพวกตนจึงถูกขังอยู่ในถ้ำโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว และเหตุใดอยู่ๆ ก้อนหินนั้นก็กลิ้งออกจากปากถ้ำเอง

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าว่า เมื่อชาติก่อน พวกเธอทั้งเจ็ดรูปได้ทำบาปกรรมไว้ จึงต้องมารับผลอันสมกับกรรมที่ทำไว้

เมื่อถูกถามว่า พวกเธอได้ทำกรรมอะไรไว้ พระองค์ก็เล่าให้ฟังว่า ในอดีตชาติอันยาวไกลโพ้น มีเด็กเลี้ยงโคเจ็ดคนต้อนโคไปหากินยังที่แห่งหนึ่ง เห็นเหี้ยใหญ่ตัวหนึ่ง จึงพากันวิ่งไล่เพื่อจับไปกิน เหี้ยวิ่งหนีเข้าไปยังจอมปลวกแห่งหนึ่ง เด็กเหล่านั้นก็พยายามไล่ให้มันออกมาอย่างไรมันก็ไม่ออก เอาไม้แหย่ก็แล้ว เอาน้ำกรอกก็แล้ว มันก็ไม่ออกมาให้จับ

หัวหน้าเด็กเหล่านั้นจึงบอกเพื่อนว่า หาอะไรมาอุดรูไว้ก่อน พรุ่งนี้เราค่อยมาจัดการกับมันใหม่ วันนี้ค่ำแล้ว

เด็กเหล่านั้นก็พากันเอาใบไม้มาอุดรูไว้แล้วก็ต้อนโคกลับเข้าหมู่บ้าน

วันรุ่งขึ้น พวกเขาต้อนโคไปหากินที่อื่น ลืมเรื่องเหี้ยสนิท เจ็ดวันผ่านไปเมื่อพวกเขาต้อนโคกลับมาหากินยังที่เดิม เห็นจอมปลวกนั้นแล้วนึกขึ้นมาได้จึงเปิดรูจอมปลวก

เหี้ยอดอาหารเป็นเวลาเจ็ดวัน คลานออกมาด้วยอาการสั่นเทา ผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก

พวกเด็กๆ เห็นมันแล้วเกิดสงสาร เสียงคนหนึ่งบอกว่า

"อย่าทำอะไรมันเลย มันไม่ได้กินอาหารจนใกล้จะตายอยู่แล้ว น่าสงสารจัง"

แล้วพวกเขาก็เอามือลูบหลังมัน กล่าวกับมันว่า

"เจ้าเหี้ยเอ๋ย พวกข้าขอโทษเอ็งนะ ที่ทำให้เอ็งอดอาหารแทบตาย ตอนนี้เอ็งเป็นอิสระแล้ว จงไปตามทางของเอ็งเถอะ"

"เด็กเลี้ยงโคพวกนั้น กลับมาเกิดเป็นพวกเธอนี่แหละ"

พระพุทธเจ้าสรุป

"เพราะพวกเธออุดรูจอมปลวกทรมานให้เหี้ยมันอดอาหารถึงเจ็ดวัน พวกเธอจึงถูกก้อนหินกลิ้งมาอุดปากถ้ำอดอาหารเจ็ดวัน แต่เพราะพวกเธอเกิดความสงสาร ไม่ฆ่ามัน ในที่สุดก้อนหินก็กลิ้งออกจากปากถ้ำเอง พวกเธอจึงไม่ตาย"

เล่าให้ฟังไว้เป็นข้อคิด เรื่องกรรมเรื่องเวรอย่าได้ดูถูกเป็นอันขาด พระพุทธองค์ตรัสเตือนไว้ว่า

ไม่ว่าจะอยู่ป่า อยู่ซอกเขา อยู่กลางทะเล

ไม่ว่าจะเหาะเหินเดินหาวดุจดังนก

ไม่ว่าจะไปอยู่ ณ ที่ใดๆ

คนเราจะหนีบาปกรรมที่ทำไว้นั้น ไม่มี

กตัญญู - กตเวที

การตอบแทนพระคุณบิดา-มารดานั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้บุตรจะให้แม่นั่งบนบ่าขวา พ่อนั่งบนบ่าซ้าย ให้ท่านถ่ายอุจจาระและปัสสาวะรดลงบนบ่าลูก ลูกเช็ดให้ หาอาหารมาป้อนให้ จนกระทั่งท่านตาย หรือลูกตายจากกันไป ก็ไม่สามารถทดแทนค่าน้ำนม ค่าที่ท่านได้ช่วยกันทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยง เลี้ยงดูเราจนเติบโตมา ให้หมดสิ้นได้เลย

การที่จะตอบแทนบุญคุณของท่านให้ได้หมด จะต้องตอบแทนด้วยบุญที่เป็นโลกุตตระเท่านั้น

พระพุทธองค์ท่านได้ตรัสไว้อีกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรคนใดสามารถทำให้บิดามารดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้เป็นผู้มีศรัทธา ผู้ไม่มีศีล ให้รู้จักการถือศีล ผู้ไม่รู้จักให้ทาน ให้เป็นผู้ชอบบริจาค ผู้มีปัญญาทราม ให้เป็นผู้มีปัญญาดี

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรคนใดทำได้อย่างนี้ บุตรคนนั้นชื่อว่าสามารถทดแทนบุญคุณท่านได้หมดสิ้น

เมื่อพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่าการทดแทนบุญคุณบิดา-มารดา เป็นเรื่องที่ท้าทายไม่น้อย ไม่ง่ายเกินไป และไม่ยาก

เกินไปจนเราทำไม่ได้ แต่คนในปัจจุบันนี้ส่วนมากมักปล่อยปละละเลยเรื่องนี้กันมาก ไม่ถือเอาเรื่องการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่เป็นเรื่องใหญ่ แต่กลับไปถือเอาเรื่องการเลี้ยงดูลูกเมียเป็นเรื่องใหญ่

มีนักปราชญ์นิรนามท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า

"ถ้าเพียงแต่คนเรานำเอาความรักที่มีต่อบุตรภริยา (สามี) ไปมอบให้แก่คุณพ่อ-คุณแม่บ้าง โลกนี้ก็จะน่าอยู่ไม่น้อย"

ผู้ที่ไม่กตัญญูต่อบิดา-มารดาเท่าที่ควร มีผลทำให้การทำมาหากินฝืดเคือง มีอุปสรรคมาก แม้ว่าจะมีบารมีข้ออื่นๆ มาก เช่น ปัญญา ขันติ วิริยะ เป็นต้น

การที่พ่อแม่ยอมลงทุนมีบุตรสักคน เพราะท่านเล็งเห็นว่า

ยามมีกิจ หวังให้เจ้า เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้ หวังให้เจ้า เฝ้ารักษา
ครั้นเมื่อยาม ล่วงลับ ดับชีวา
หวังให้เจ้า ปิดตา เวลาตาย

พุทฺธวิริโย ภิกฺขุ
คอลัมน์ กรรมกำหนด

ค่าแห่งความรัก

ในช่วงปิดเทอม ลูกสาวดิฉันหยุดเรียนเกือบ ๓ เดือน จึงอยู่บ้านช่วยขายของหน้าร้าน เธอเขียนรายการต่างๆ ที่จะช่วยแม่ทุกๆ วัน โดยคิดค่าแรงวันละ ๑๐๐ บาท รวมแล้ว ๙,๐๐๐ บาท

ดิฉันบอกว่า "ได้ แต่ต้องเก็บเอาไว้เป็นค่าเทอมนะ"

๒-๓ วันต่อมาดิฉันกลับจากวัด เธอบอกว่า "แม่จ๋า... หนูไม่เอาเงินเดือนแม่แล้วนะ หนูทำให้แม่ด้วยความเต็มใจ"

ดิฉันถามว่า "ทำไมล่ะลูก ?"

เธอตอบว่า "หนูฟังรายการวิทยุ ได้เล่าเรื่องค่าแห่งความรัก หนูฟังแล้วประทับใจมาก หนูขอโทษแม่ด้วยนะคะที่คิดค่าแรงจากแม่"

ตกเย็น เธอขอร้องให้ดิฉันไปซื้อหนังสือ **"พลังชีวิต"** มาให้ และเปิดหน้าเรื่อง **"ค่าแห่งความรัก"** ให้ดิฉันอ่าน ดิฉันคิดว่าเป็นหนังสือดี มีสาระ ก็จะเป็นครูที่ดีที่จะสอนเราทางอ้อมได้

ค่าแห่งความรัก

ขณะที่แม่กำลังทำอาหารเย็น เด็กชายตัวเล็กๆ ของเราก็เดินเข้ามาหาแม่ในครัว แล้วยื่นข้อความที่เขาเขียนมาให้แม่อ่าน เมื่อแม่เช็ดมือจนสะอาดแล้วก็อ่านจดหมายได้ความ ดังนี้

ค่าตัดหญ้า	*๒๐๐ บาท*
ค่าทำความสะอาดห้องนอน	*๔๐ บาท*
ค่าวิ่งซื้อของให้แม่	*๒๐ บาท*
ค่าดูแลน้องตอนแม่ไปซื้อของ	*๑๐ บาท*
ค่าเอาขยะไปทิ้ง	*๔๐ บาท*
ค่าได้ผลการเรียนดี	*๒๐๐ บาท*
ค่าเก็บกวาดสนามและตัดหญ้า	*๘๐ บาท*
รวมยอด	*๕๙๐ บาท*

ผมจะเล่าให้ฟังว่า แม่มองดูลูกชายน้อยที่ยืนแหงนหน้ารอคอยอยู่อย่างมีความหวัง สีหน้าแม่เต็มไปด้วยความทรงจำรำลึกนานัปการ แล้วเธอก็หยิบปากกาขึ้นมาและเขียนข้อความลงด้านหลังกระดาษแผ่นนั้นว่า

ค่าอุ้มท้องตลอดเก้าเดือนที่ลูกอาศัยอยู่ในท้องแม่ไม่คิดเงิน

ค่าเฝ้าไข้และสวดมนต์ให้ลูกตลอดคืนทุกครั้ง ไม่คิดเงิน

ค่าพยาบาลและค่าน้ำตาของแม่ ไม่คิดเงิน

รวมทั้งสิ้น - ค่าแห่งความรัก แม่ก็ไม่คิดเงิน

ค่าความวิตกกังวลและค่าคำนึงถึงอนาคตลูก ไม่คิดเงิน

ค่าของเล่น อาหาร เสื้อผ้า และค่าเช็ดน้ำมูก ไม่คิดเงิน

รวมยอด - ยอดรวมของความรักที่แท้จริง ซึ่งแม่ก็ไม่คิดเงิน

เพื่อนๆ เอ๋ย พอลูกเราอ่านรายงานของแม่จบก็น้ำตาคลอ ช้อนตาขึ้นมองแม่ พูดได้ว่า "แม่จ๋า... ผมรักแม่" แล้วก็จับปากกาขึ้นมาเขียนสำทับลงบนลายมือตัวเองด้านหน้าว่า

"จ่ายครบแล้ว"

ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อบุตร กล่าวว่ายิ่งใหญ่กว่าท้องฟ้าและมหาสมุทรรวมกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า บิดา-มารดามีพระคุณแก่บุตรยิ่งกว่าผู้อื่นและสิ่งอื่นทั้งหมด คือเป็น **"พรหมของบุตร"**

พ่อแม่ยอมเสียสละแม้แต่ชีวิตเพื่อลูกของตน ความกตัญญูกตเวทีและการระลึกถึงบุญคุณล้นพ้นของท่านอยู่เป็นนิจ ย่อมเป็นสิ่งที่ลูกๆ ทุกคนพึงกระทำ นอกจากนั้นยังเป็นสิริมงคลอันประเสริฐแก่ตนเองอีกด้วย

"น้องขวัญ"
คอลัมน์ กรรมกำหนด

คำสอนของพ่อ ๑

เด็กหญิงคนหนึ่งจ้องมองมือของพ่อ ที่กำลังกำของอะไรบางอย่างเอาไว้อย่างมิดชิด เมื่อเห็นว่าพ่อไม่มีท่าทีว่าจะให้ดู เด็กน้อยก็เริ่มออดอ้อน ร้องขอให้พ่อเปิดให้ดูหน่อย แต่พ่อก็ส่ายหัว...

วันต่อมา เด็กหญิงผู้นั้นก็ขอดูอีก คราวนี้จากที่เริ่มอ้อนวอนขอดีๆ ก็เริ่มงอแง แล้วเอะอะโวยวาย พร้อมกับขู่ว่าจะไม่รักตามประสาเด็กๆ พ่อก็ยังคงส่ายหน้าไม่ยอมใจอ่อนตามเดิม

เป็นเช่นนี้อยู่หลายนาน...

วันต่อมา... พ่อก็ยังคงกำของในมือไว้ คราวนี้เด็กหญิงก็กลับมาใช้คำพูดจาอ่อนหวานน่ารัก พร้อมกับทำตาแสนซนที่สุด... พ่อจึงยอมแบมือ

เด็กหญิงตัวเล็กๆ แสนจะดีใจ มองไปในมือของพ่อด้วยความตื่นเต้นเป็นอย่างยิ่ง

สิ่งที่เห็นอยู่ในอุ้งมือคือ... เหรียญ ๕ บาทหนึ่งเหรียญ

เด็กน้อยหยิบเหรียญนั้นขึ้นมาดูได้สักครู่เดียว ก็วางคืนลงที่เดิม และเมื่อได้เห็นทุกสิ่งหมดแล้ว เด็กน้อยจึงไม่มีความสนใจในสิ่งที่อยู่ในมือของพ่ออีกต่อไป และไม่กระตือรือร้นที่จะถามสิ่งใดๆ ต่อไป

แต่ก่อนที่ลูกสาวจะวิ่งจากไป พ่อจึงเรียกลูกสาวมานั่งใกล้ๆ ที่ตัก แล้วก็เริ่มกล่าวคำสอนด้วยความรักและห่วงใยว่า

"ลูกจ๋า ฟังนะ นี่แหละ... เหรียญ ๕ ในมือของพ่อก็เหมือนกับของหวงของผู้หญิงเรา เวลาที่ลูกโตแล้วสิ่งที่เจ้าหวงนั้นจงเก็บรักษามันให้ดีที่สุด เพราะผู้ชายเมื่อยามที่เขาต้องการของหวงของผู้หญิง เขาก็จะใช้วิธีต่างๆ เหมือนที่ลูกใช้ และเมื่อเขาได้ดูทุกอย่างจนหมดสิ้นแล้ว ก็ไม่มีความอยากรู้อยากเห็นอีกต่อไป เขาจะเบือนหนีจากสิ่งนั้นไปอย่างไม่เห็นค่าในที่สุด"

เด็กหญิงเอียงคอมองพ่อด้วยความสงสัย

"แล้วเราควรจะทำอย่างไรคะ ?"

พ่อก็กล่าวต่อราวกับเป็นคำตอบเป็นครั้งสุดท้ายว่า

"ดังนั้น จงเก็บรักษาของหวงของลูกเอาไว้ให้ดีที่สุดก่อนจะตัดสินใจมอบให้ใครสักคน... ที่แน่ใจ..."

"หลวงพ่อชา" เกจิอาจารย์ที่มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย ท่านได้กล่าวตักเตือนเป็นข้อคิดอันพึงสังวรทั้งสตรีสาวและบุคคลทั่วไป ขอนำบางส่วนมาเสนอให้ท่านผู้อ่าน **"กรรมกำหนด"** ที่ยังไม่เคยได้ทราบมาก่อน อาจจะเป็นประโยชน์สำหรับเตือนใจได้บ้าง ไม่มากก็น้อย ดังนี้

"เธอจงระวังความคิดของเธอ
เพราะความคิดของเธอ
จะกลายเป็นความประพฤติของเธอ
เธอจงระวังความประพฤติของเธอ
เพราะความประพฤติของเธอ
จะกลายเป็นความเคยชินของเธอ
เธอจงระวังความเคยชินของเธอ
เพราะความเคยชินของเธอ
จะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ
เธอจงระวังอุปนิสัยของเธอ
เพราะอุปนิสัยของเธอ
จะกำหนดชะตากรรมของเธอชั่วชีวิต"

สตรีผู้รู้จักรักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม ย่อมจะไม่เดือดร้อนทั้งตัวเองและพ่อแม่ผู้มีความรักใคร่ห่วงใยอย่างแน่นอน

*จาก...**พ่อของลูก***
*คอลัมน์ **กรรมกำหนด***

คำสอนของพ่อ ๒

มีสำนวนสมัยก่อนที่เกี่ยวกับพ่อแม่และลูกมากมาย เช่น **“เชื้อไม่ทิ้งแถว”** บ้าง **“ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น”** บ้าง **“รักวัวให้ผูก-รักลูกให้ตี”** บ้าง

ถ้าลูกเต้าประพฤติตัวดี สุภาพเรียบร้อย พูดจาอ่อนโยนนุ่มนวลน่าฟัง รู้จักเด็กรู้จักผู้ใหญ่ เรียกว่า **“มีสัมมาคารวะ”** ผู้คนก็จะชมเชยว่าเป็นเด็กดี และพูดถึงผู้ให้กำเนิดว่า **“รู้จักอบรมสั่งสอนลูกเต้าดีมาก”** หรือไม่ก็ **“พ่อแม่ดีลูกก็ดีด้วย”**

ถึงแม้ว่าการอบรมสั่งสอนลูกเต้าให้เป็นเด็กดี หรือคนดีในวันหน้าจะไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เนื่องจากเด็กๆ หรือวัยรุ่นมักจะเชื่อถือคำพูดของเพื่อนและคนอื่น มากกว่าจะเชื่อพ่อแม่ตนเอง แต่ถ้าพ่อแม่มีความตั้งใจจริง และอดทนต่อความดื้อรั้นของลูก และรู้จักหาวิธีการ หรืออุบายมาสั่งสอนขัดเกลานิสัยให้เป็นเด็กดี เพื่อประโยชน์ของเด็กและสังคมส่วนรวมในอนาคต ก็เชื่อว่ามิใช่สิ่งที่เหลือบ่ากว่าแรงเกินไปนัก

ตัวอย่างดังเช่นเรื่องต่อไปนี้

มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่สีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขาถุงหนึ่ง และบอกกับเขาว่า

“ทุกครั้งที่ลูกรู้สึกโมโหหรือโกรธใครสักคนให้ตอกตะปู ๑ ตัวเข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน”

วันแรกผ่านไป เด็กน้อยคนนั้นตอกตะปูเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง ๓๗ ตัว และก็ค่อยลดจำนวนลงเรื่อยๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ก็ลดจำนวนน้อยลง น้อยลง น้อยลง เพราะเขารู้สึกว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบนั้นง่ายกว่าตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้ว หลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เขาจึงเข้าไปพบพ่อ และบอกกับพ่อของเขาว่า สามารถควบคุมตนเองได้แล้ว ไม่มุทะลุเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พ่อยิ้ม แล้วบอกลูกชายว่า

"ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุกๆ ครั้งที่เจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวของตนได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน ๑ ตัวทุกครั้ง"

วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อยๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จาก ๑ เป็น ๒ จาก ๒ เป็น ๓ จนในที่สุด ตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกจนหมด

เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกพ่อว่า "ผมทำได้ ในที่สุดผมก็ทำจนสำเร็จ !"

พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูงมือลูกออกไปที่รั้วหลังบ้านและบอกกับลูกว่า

"ทำได้ดีมาก ลูกพ่อ และลูกลองมองกลับไปที่รั้วเหล่านั้นสิ ลูกเห็นหรือไม่ว่า รั้วนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนกับ...ที่มันเคยเป็น

“จำไว้นะลูก... เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผล เหมือนกับการเอามีดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูดว่า “ขอโทษ” สักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ ฉันใดก็ฉันนั้น”

กับเพื่อน... เพื่อนเปรียบเสมือนอัญมณีอันมีค่าที่หายาก

เป็นคนที่ทำให้เรายิ้ม เป็นคนที่คอยให้กำลังใจ

และยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จ

เป็นคนที่ปลอบใจเราเมื่อยามเศร้า

ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา และจริงใจกับเราเสมอ...

แสดงให้เขาเห็น ว่าเราห่วงใยเขามากแค่ไหน

และระวังสิ่งที่เราทำไป ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำ

และจงจำไว้เสมอว่า **“คำขอโทษ”**

ไม่ว่าเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตาม

แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้นคือรอยร้าวที่เขาคงไม่อาจลืมมันได้...ตลอดไป

“พ่อของลูก”

คอลัมน์ ***กรรมกำหนด***

พระในบ้านคือพ่อแม่

ความเป็นพระในบ้านของพ่อแม่นั้นจะมีสักกี่คนกันที่รู้ เพราะเรามักจะมุ่งหากันแต่พระนอกบ้าน หากันแต่พระที่ไม่มีลมหายใจ แม้จะต้องซื้อหามาด้วยราคาแพง แม้จะต้องลงทุนลงแรงมากมายกว่าจะได้มา และก็มักจะเฝ้าปรนเปรอหรือบูชาแต่พระนอกบ้านเช่นนั้นเท่านั้น แต่พระในบ้านซึ่งมีลมหายใจอยู่หรือใกล้ชิดอยู่กับตัวเราตลอดเวลา เรากลับมองข้ามไปเสีย เรื่องนี้ไม่ว่าจะเป็นคนอยู่ในวัยไหน ฐานะอย่างไร ย่อมเป็นเหมือนกันได้ทุกที่

เหมือนกันในข้อที่ไม่รู้จักว่าพระในบ้านคือใคร

มีเรื่องที่เล่ากันสืบมาว่า มีคุณนายคนหนึ่งเป็นคนใจบุญพอควรทีเดียว ดูได้จากการที่ตักบาตรทุกเช้า และหลังจากนั้นก็จะถือสำรับกับข้าวที่บรรจงจัดอย่างประณีตแล้วนำไปวัดแห่งหนึ่งทางฝั่งพระนคร เพื่อถวายท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ผู้เป็นเจ้าอาวาส เพราะมีความเคารพนับถือในจริยาวัตรของท่าน และชอบฟังท่านคุยหรือเล่าเรื่องอะไรต่อมิอะไรให้ฟัง เรียกว่ามีเวลาว่างหลังจากตักบาตรตอนเช้าแล้ว คุณนายคนนั้นเป็นต้องมาวัดให้ได้ทุกวัน อาหารที่จัดมาก็ประณีตทุกอย่าง เพื่อให้สมกับนำมาถวายสมเด็จฯ อยู่คุยกับท่านพอสมควรแล้วก็ลากลับ ทำอยู่เช่นนี้เป็นประจำ

วันหนึ่ง หลังจากคุณนายกลับแล้ว พระหนุ่มรูปหนึ่งซึ่งเป็นศิษย์ก้นกุฏิของสมเด็จฯ ได้กราบเรียนว่า คุณนายคนนี้เป็นคนใจบุญสุนทานจริง แต่เคยได้ยินว่าเป็นคนใจแคบ มีแม่อยู่ที่บ้านด้วยก็ปล่อยให้อดๆ อยากๆ ไม่ค่อยเอาใจใส่ ปล่อยให้อยู่ในห้องแคบๆ ที่เรือนคนใช้หลังบ้าน ส่วนตัวเองพร้อมลูกๆ อยู่บนตึกใหญ่สะดวกสบายทุกอย่าง เขาว่าตอนอยู่บ้านนั้นพูดจากับแม่ ฟังไม่ค่อยได้เลย ผิดกับที่มาพูดอยู่ที่วัดอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ แม่จะเดินออกมาหน้าบ้านบ้างก็ไม่ได้ กลัวเขาจะเห็นว่ายังมีแม่แก่อยู่ในบ้านอายเขา มีคนมาเล่าให้ฟังเช่นนี้หลายรายแล้ว เท็จจริงอย่างไรไม่ทราบได้

ฝ่ายสมเด็จฯ ท่านได้ฟังพระว่าก็ไม่พูดอะไร นั่งฟังเฉยอยู่ ต่อมาอีกหลายวันท่านไปกิจนิมนต์นอกวัด และบังเอิญขากลับต้องผ่านทางบ้านคุณนายด้วย ท่านจึงแวะบ้านคุณนายก่อน คุณนายดีใจมากที่สมเด็จฯ มาถึงที่บ้าน เพราะไม่เคยมีพระมาที่บ้านเลยในยามปกติ นอกจากเวลาทำบุญเท่านั้น จึงถือว่าเป็นนิมิตมงคลอย่างสูงสุด ที่พระขั้นสมเด็จฯ มาเหยียบบ้าน จึงเรียกลูกหลานเข้ามากราบไหว้ท่านเป็นการใหญ่ ให้ท่านอวยชัยให้พรลูกหลาน แล้วชวนท่านคุยเรื่องต่างๆ มากมาย สมเด็จฯ ท่านก็คุยบ้างถามสุขทุกข์บ้างตามธรรมเนียม

ตอนหนึ่งสมเด็จฯ ท่านถามคุณนายว่า *"พระในบ้านของคุณนายมีบ้างไหม ?"*

คุณนายได้ยินเข้าก็รีบตอบว่า พระในบ้านของตนมีมากมายเป็นพระเก่าๆ ทั้งนั้น สมัยสุโขทัยก็มี สมัยเชียงแสนก็มี พร้อมกับพูดอวดใหญ่และชวนสมเด็จฯ ขึ้นไปดูห้องพระข้างบน (คงไม่มีแผนอะไร ?)

สมเด็จฯ ท่านทราบว่าคุณนายยังเข้าใจผิดอยู่ จึงถามขึ้นว่า

"ได้ทราบว่าคุณนายยังมีแม่อยู่มิใช่หรือ เดี๋ยวนี้ท่านอยู่ไหนเล่า ?"

คุณนายได้ยินเข้าถึงกับเสียวแปลบเข้าไปในหัวใจ ไม่นึกว่าจะถูกจู่โจมด้วยคำถามชนิดฟ้าแลบอย่างนี้จากสมเด็จฯ จะตอบไปตามตรงว่าแม่อยู่หลังบ้าน ก็กลัวสมเด็จฯ จะเดินไปดู และจะเห็นสภาพความเป็นอยู่ของแม่แล้วท่านจะตำหนิเอาได้ ก็เลยอึกๆ อักๆ ตอบส่งๆ ไปว่า ตอนนี้แม่ไม่อยู่ ออกไปเยี่ยมญาติคงอีกนานกว่าจะกลับ

แน่ะ! คอยกันท่าไว้เสร็จ กลัวสมเด็จฯ จะนั่งคอยพบ

สมเด็จฯ ท่านก็ไม่ต่อความอีก เพราะเริ่มจะรู้ว่าอะไรเป็นอะไรแล้ว พอสมควรแก่เวลาแล้วท่านก็ลากลับ หลังจากนั้นก็พบกับคุณนายอีกเป็นประจำเหมือนเคย จนวันหนึ่งท่านเห็น

คุณนายยิ้มแย้มแจ่มใสดี พูดคุยรื่นเริงเรื่องการทำบุญสุนทาน และยังมีเวลาอีกพอสมควรที่จะถึงเวลาเพล ท่านจึงถามขึ้นว่า

"พระในบ้านของโยม โยมดูแลเรียบร้อยดีแล้วหรือ ?"

คุณนายก็ตอบอย่างยิ้มย่อง ด้วยความเข้าใจผิดเช่นเคยว่า

"เจ้าค่า อิฉันจัดถวายท่านเรียบร้อยทุกวันแหละค่ะ ก่อนจัดมาถวายท่านนี่ อิฉันต้องจัดถวายในห้องพระก่อน จุดธูปเทียนบูชาถวายข้าวพระเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงนำมาถวายที่วัดนี่แหละ พระเดชพระคุณไม่ต้องห่วงหรอก อิฉันทราบดีว่า อะไรเป็นอะไร"

อวดสรรพคุณของตัวไปโน่นเลย

"อาตมามิได้หมายถึงพระพุทธรูปนะโยม พระในบ้านที่อาตมาถามถึงนี่หมายถึง พระที่มีลมหายใจ คือแม่ผู้มีพระคุณของโยมน่ะ"

ถึงตอนนี้คุณนายเลยนิ่งเป็นรูปปั้นไปโดยอัตโนมัติ ส่วนสมเด็จฯ ท่านก็พูดต่อไปเรื่อยๆ

"คนเราน่ะมีพระอยู่ในบ้านกันทุกคน พระที่มีลมหายใจนะ บางคนมีพ่อ บางคนเหลือแม่ บางคนโชคดีเหลือทั้งพ่อทั้งแม่ในบ้าน นับเป็นบุญมหาศาล ใครเหลือเท่าไรก็ควรจะได้เอาตาดูเอาหูใส่ท่านบ้าง ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย

ไม่เอาใจใส่ ปล่อยให้ท่านอดๆ อยากๆ เจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไร ก็ดูแลท่านบ้าง ท่านแก่แล้ว ท่านกินท่านใช้จะหมดเปลืองไปสักเท่าไรเชียว ใช่ไหมโยม ?”

“เจ้าค่ะ ใช่ จำใจเงยหน้ามองตาสมเด็จฯ แล้วตอบ

“โยมก็เหมือนกัน” สมเด็จฯ พูดตรงๆ เลยคราวนี้ เรียกว่าหลังจากขึ้นสายมานานแล้ว ตอนนี้ก็ปล่อยธนูออกไปเลยทีเดียว เพราะท่านทราบดีว่า คนเราบางคนนั้นต้องว่าต้องสอนกันแบบตรงๆ จึงจะรู้สึก

“ทราบว่าเหลือแม่อยู่คนเดียวเท่านั้น แต่โยมไม่ค่อยสนใจในความเป็นอยู่ของท่านเท่าไรนัก ปล่อยให้อยู่ในห้องแคบๆ อับทึบแทบไม่มีอากาศหายใจอยู่หลังบ้าน ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วท่านเป็นเจ้าของบ้านและที่ดินทั้งหมดที่โยมอยู่ โยมอยู่อย่างสบาย แต่ปล่อยให้ท่านลำบาก ไม่สงสารท่านบ้างหรือ ?”

ตอนนี้คุณนายนิ่งเงียบจริงๆ ตอบไม่ได้เพราะก้อนสะอื้นกำลังแล่นขึ้นมาจุกคอ

“โยมจัดอาหารถวายพระในห้องพระได้ทุกวัน แต่พระในบ้านอีกองค์หนึ่ง คือแม่ โยมไม่เคยจัดหาให้ และตอนที่จัดหามาให้อาตมานี่ อาตมาสังเกตดู โยมจัดมาอย่างดีทีเดียว ทำก็ประณีตบรรจง เมื่อก่อนอาตมายังไม่รู้ว่าอะไร

เป็นอะไร ก็ฉันของโยมไปตามปกติ แต่ตอนนี้บอกตามตรง ว่ามันกลืนไม่ค่อยลงมาหลายวันแล้ว เพราะอาตมารู้ว่าอาตมา นี่เป็นพระในวัดดูจะเอาเปรียบพระในบ้านของโยมเกินไป เลยกลืนไม่ลง อาตมาน่ะอย่างไรก็ได้ พระเราจะเลือกฉัน แต่ที่ดีๆ ไม่ได้ โยมลองคิดดู..."

ท่านเว้นระยะนิดหนึ่งแล้วพูดต่อ

"อาตมาคิดมาหลายวันแล้วว่าจะพูดดี หรือไม่พูดดี สุดท้ายตกลงใจว่าพูด เพราะเห็นใจแม่ของโยม สงสาร โยมแก เพราะผลการกระทำของโยมจะตกแก่ตัวโยมต่อไป ลูกหลานของโยมเองก็เห็นโยมทำกับแม่เช่นนี้ มันก็จะ จำเอาไว้ แล้วทำกับโยมบ้าง และทำกันต่อๆ ไป ไม่สิ้นสุด สักที เพราะเห็นว่าแม่ทำได้ ยายทำได้ เราก็ทำได้เหมือน กัน อาตมาพูดแล้วโยมจะโกรธจะเคืองอาตมาก็ตามใจเถอะ อาตมาพูดด้วยความหวังดีต่อโยม โยมลองคิดดูให้ดีก็แล้วกัน นะโยมนะ"

น้ำตาเจ้ากรรมมันพังลงจากทำนบตาของคุณนายเมื่อไร ไม่ทราบ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีแล่นเข้าจับหัวใจตามวิสัย ของคนผิดที่กลับตัวกลับใจได้ทันเวลา สะอื้นพลางกราบลา สมเด็จฯ โดยไม่กล่าวคำอำลาสักน้อยหนึ่ง จะโกรธสมเด็จฯ ที่พูดจี้ใจดำหรือไม่ ไม่ทราบได้

แต่หลังจากนั้น สมเด็จฯ ท่านก็ได้ทราบข่าวมาว่าคุณนายเงียบเหงาไปไม่ร่าเริงเหมือนแต่ก่อน และจัดการย้ายห้องแม่ให้ไปอยู่ติดๆ กับห้องตนบนตึกใหญ่ชั้นล่าง ดูแลปรนนิบัติท่านอย่างดี ไม่ค่อยออกนอกบ้านเช่นแต่ก่อน และกว่าจะเข้ามาหาสมเด็จฯ อีกก็ต่อเมื่อเวลาล่วงไปแล้วได้หลายเดือน

ไม่กล้าเข้าหน้าสมเด็จฯ เพราะความละอายใจนั่นเอง

สาธุ ! นับเป็นบุญของคุณนายคนนั้น ที่ได้พบพระเช่นสมเด็จฯ องค์นั้นเสียก่อน และเป็นบุญยิ่งนักที่กลับเนื้อกลับใจเสียใหม่ได้เมื่อยังไม่สายเกินไป เวลาที่จะสนองพระคุณแม่นั้นยังพอมีอยู่บ้าง แม้ว่าจะเพียงเล็กน้อยก็ยังดี ผิดกับบางคน กว่าจะรู้ว่าพ่อแม่เป็นพระในบ้านผู้ประเสริฐก็สายเสียแล้ว คือกว่าจะรู้ก็ต่อเมื่อท่านทั้งสองไม่มีตัวตนอยู่ในโลกนี้แล้ว หรือบางคนแม้จะมีผู้พูดกรอกหูให้ฟังอยู่ทุกวัน ก็ยังไม่รู้สึก ปล่อยให้พระในบ้านของตนลำบากลำบนอยู่เหมือนเดิม

ก็แล้วมาถึงตัวท่านบ้างละ ขอถามว่าพระในบ้านของท่านยังสบายดีอยู่หรือ ?

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)

ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต

การเลี้ยงพ่อแม่

พ่อแม่ได้ใช้ความพากเพียรพยายามตรากตรำหาเงินหาทองเลี้ยงดูลูกมา กว่าจะโตได้แต่ละคนนั้นก็เลือดตาแทบกระเด็น ร่างกายก็พลอยทรุดโทรมลงตามลำดับ อายุวัยก็เพิ่มขึ้น จนในที่สุดก็ต้องหยุดพักไปโดยปริยาย เพราะสังขารร่างกายไม่อำนวยให้ทำงานได้เหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่ม แม้ว่าจิตใจจะแข็งแกร่งอยากทำสักปานใด ก็ไม่อาจฝืนธรรมชาติของสังขารได้ ตอนนี้แหละเป็นโอกาสของลูกแล้วที่จะได้ตอบแทนใช้หนี้บุญคุณของท่านด้วยการเลี้ยงดู ด้วยการปรนนิบัติท่านบ้างตามความเหมาะสม

เพราะหากลูกไม่เลี้ยงพ่อแม่ตอนนี้แล้วใครจะเลี้ยง

จะให้ท่านไปอยู่สถานสงเคราะห์คนชราหรือ อาจทำได้แต่เท่ากับว่าส่งท่านให้ไปอยู่ในคุกในตะราง หรือส่งไปให้ทรมานใจอยู่ในนั้นมากกว่า เพราะสถานที่เช่นนั้นมันจะว้าเหว่และโดดเดี่ยวสักเพียงไหน และเป็นสถานที่สำหรับคนที่ไร้ญาติขาดมิตร หรือคนที่ลูกหลานไม่เลี้ยงไม่เอาใจใส่แล้วเท่านั้น เราลองคิดและนึกวาดภาพดูก็แล้วกัน ในหมู่คนแก่ที่แปลกหน้าไม่เคยรู้จักมักคุ้นกันมาก่อน และท่ามกลางบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอ้างว้างเดียวดายของคนแก่แต่ละคน จะผิดอะไรกับส่งท่านไปตายแบบผ่อนส่งเล่า

เราใจถึงพอที่จะส่งท่านไปอยู่ ณ สถานที่เช่นนั้นหรือ ?

แต่ก็มีคนแก่อีกจำนวนไม่น้อยที่พอใจจะอยู่ในที่เช่นนั้น ซึ่งตนก็รู้ดีว่าไม่สุขสโมสรหรือน่ารื่นรมย์เท่าไรนัก แต่ก็พอใจจะอยู่ที่นั่น เพราะเห็นว่ายังดีกว่าอยู่ที่บ้านของตัว หรือที่บ้านของลูกหลานซึ่งเป็นเสมือนขุมนรกของท่าน มีลูกมีหลานก็เหมือนคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักกันมาก่อน จะพูดจะจาทักบ้างก็ไม่มี จะถามไถ่สุขทุกข์บ้างก็ไม่เคยได้ยิน อยู่ไปก็ถูกดุถูกด่าสารพัด หาว่าเกะกะบ้านบ้างล่ะ ว่าอยู่ไปก็เปลืองข้าวสุกบ้างล่ะ เมื่อไรจะตายๆ เสียทีบ้างละ เมื่อได้ยินลูกหลานพูดเข้าทำนองนี้ขึ้นอยู่ไปก็รังแต่จะน้อยใจ ช้ำใจและอึดอัดใจเปล่าๆ

เลยขอไปให้พ้นๆ บ้านเสีย ไปตายเอาดาบหน้าดีกว่า และก็มักจะตายด้วยดาบหน้าจริงๆ อย่างที่ตั้งใจไว้เสียด้วยซี

การเลี้ยงพ่อแม่ให้อยู่ดีมีสุขตามสมควรนั้น หากจะให้สมบูรณ์แล้วต้องเลี้ยงท่านสองทาง คือ

- **เลี้ยงร่างกาย**
- **เลี้ยงจิตใจ**

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)
ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต

การเลี้ยงร่างกายพ่อแม่

การเลี้ยงร่างกายพ่อแม่นั้นออกจะไม่ยากนัก เพราะคนแก่อยู่ง่ายกินง่ายอยู่แล้ว ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องการกิน การนอนมากนัก เพียงให้ข้าวให้น้ำ ให้ที่อยู่อาศัย ให้ยารักษาโรค และให้เครื่องนุ่งห่ม อันเป็นปัจจัยจำเป็นสำหรับชีวิตแก่ท่านก็เพียงพอแล้วสำหรับเลี้ยงร่างกายให้อยู่รอดไปวันๆ และดูเหมือนว่าจะไม่สิ้นเปลืองเท่าไรด้วย หากคิดเปรียบเทียบกับที่ท่านเคยเลี้ยงเรามา การเลี้ยงเท่านี้ไม่น่าจะต้องเป็นกังวลสำหรับลูกเลย ลองนึกย้อนหลังดูที หรือว่าเมื่อเราเป็นเด็กนั้น เรากินเราใช้เปลืองกว่านี้ ข้าวก็ต้องอย่างน้อยวันละ ๓ มื้อ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปีหนึ่งนับชุดไม่ได้ ขนม นมเนยต่างหาก เครื่องประดับต่างหาก ทั้งการใช้จ่ายเพื่อความสนุกสนานและความสำราญต่างๆ ก็ต่างหาก เปลืองอย่างนี้ทำไมพ่อแม่ยังหาเลี้ยงเรามาได้ และไม่ใช่เฉพาะเราคนเดียวเท่านั้น ลูกของพ่อแม่คนอื่นๆ ซึ่งก็เป็นพี่น้องเรานี่แหละท่านก็หาให้เหมือนๆ กันทุกคน เปลืองพอๆ กัน ซ้ำยิ่งโตยิ่งเปลืองหนักเข้าไปอีก พอถึงคราวที่เราจะต้องเลี้ยงท่านให้อิ่มหนำให้สำราญบ้าง

ทำไมเราจึงทำกันไม่ค่อยได้เล่า

เคยเห็นอยู่ออกบ่อยไป ที่ลูกบางคนเวลาพ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ไม่เคยดูดำดูดี ไม่เคยที่จะสนใจเหลียวแลนัก ท่านจะสุขทุกข์อย่างไรก็ช่าง จะมีกินมีใช้หรือไงไม่นำพา ปล่อยให้อดๆ อยากๆ พ่อแม่ไปเยี่ยมเยียนบ้างก็ตั้งท่ารังเกียจ พ่อแม่ไปอยู่ด้วยก็พูดกระทบกระเทียบให้เจ็บช้ำน้ำใจเล่น กล่าวหาว่าเกะกะบ้าน ทำอะไรไม่ได้เรื่องได้ราว สารพัดจะหาคำพูดมาประหัตประหารน้ำใจ เวลาท่านตายจากไปนำศพของท่านไปจัดตามประเพณี และจัดอย่างสวยหรูเสียด้วย ทั้งนี้ เพราะหากไม่ทำก็กลัวจะถูกคนอื่นนินทาหรือทำให้เสื่อมเกียรติของตนไป ดอกไม้ก็จัดอย่างแพรวพราว ประดับประดาเสียจนผู้คนเห็นแล้วอยากจะตายและถูกทำศพอย่างนี้บ้าง แถมยังจัดสำรับกับข้าวอย่างดีไปวางไว้ที่ข้างๆ โลงศพ กลัวท่านจะไม่รู้ ยังเคาะโลงเรียกให้พ่อให้แม่มากินเสียอีก

"พ่อมากินเสีย"

"แม่มากินเสีย"

โธ่เอ๋ย !

ยามที่ท่านยังมีลมหายใจ ยังพอกินได้และอยากจะกินเสียด้วย ไม่ยักเรียกท่านให้มากิน ไม่ยักยกไปให้ท่านกินบ้าง ภาพอย่างนั้นมันควรจะมีตอนที่ท่านมีลมหายใจอยู่มากกว่าตอนที่ท่านไม่รู้เรื่องรู้ราวแล้วอย่างนั้น ท่านจะรู้หรืออือออ

ไปกับเราด้วยหรือไม่ เราก็ไม่ทราบ ท่านอาจจะไม่กินของเราก็ได้ แต่โดยมากเราก็ทำกัน บางทีทำเพื่อความสบายใจของตัวเองก็มี

เฮ้ย ! คนอย่างนี้ก็มีด้วย

บางคนต่อเมื่อพ่อแม่ตายไปแล้วจึงเกิดความรักคิดถึงท่าน บ้านก็เงียบเหงา เคยมีเสียงบ่น เคยมีนิสัยตักเตือนสั่งสอน เคยมีหลักอยู่ในบ้าน แม้จะเป็นเพียงหลักที่ลูกมองเป็น **“หัวตอ”** ก็ตามที พอท่านตายจากไป เสียงนั้นก็หมดไป หลักบ้านก็ขาดหายไป ทำให้เกิดความเงียบเหงาวังเวง มันเหมือนกับบ้านขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง คิดไปคิดมาก็นึกถึงพ่อแม่ได้ ยิ่งตอนที่ลูกตัวเองไม่เอาใจใส่ ไม่ดูดำดูดีหรือเถียงคำไม่ตกฟากด้วยแล้ว ยิ่งคิดถึงพ่อแม่หนักขึ้น แต่ก็เรียกชีวิตท่านคืนมาไม่ได้เสียแล้ว จะเหลือก็เพียงรูปถ่ายไว้ให้ดูต่างหน้า หรือกองกระดูกไว้เป็นตัวแทนเท่านั้น ตอนนี้แหละจะมองเห็นความสำคัญของท่านขึ้นมา แต่ก็สายเสียแล้ว อย่างว่ากว่าจะรู้ว่าท่านสำคัญก็หาตัวท่านไม่ได้เสียแล้ว ก็เข้าทำนองที่ท่านว่าไว้นั่นเทียวว่า

“คนเราจะรู้ว่าอะไรมีค่ามีความสำคัญก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นได้หลุดจากมือไปแล้ว”

แล้วที่บ้านของท่านเล่า ยังมีพระในบ้านซึ่งมีค่ามีความสำคัญที่ยังไม่หลุดจากมือไปหรือไม่ !

ตอนที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านเปรียบเสมือนต้นโพธิ์ต้นไทรใบดกหนา มีร่มเงาอันเย็นสบายที่บรรดาลูกๆ จะพึงเข้ามาพึ่งพาอาศัยได้ทุกเมื่อทุกคราว แม้จะโผผินจากไปแล้ว แม้จะถ่ายรดหรือจิกกินลูกผลจนหมด หรือหักรานกิ่งก้านสาขาไปแล้วหวนกลับมาพึ่งร่มโพธิ์ร่มไทรต้นเดิมอีก โพธิ์ไทรนี้เองก็ยังมีร่มให้ลูกๆ ได้พักชื่นใจเหมือนเดิม โดยมิได้โกรธเคืองหรือพูดให้ผู้พึ่งพิงคือลูกต้องเสียน้ำใจเลย ยังพร้อมเสมอที่จะให้ความร่มเย็นแก่ลูกทุกคน และทุกครั้งพอท่านล้มหายตายจากไปนั่นแหละ ลูกๆ จึงหมดที่พึ่งร่มเงาอันเย็นสนิทไป แม้จะคิดถึงโพธิ์ไทรต้นนี้ก็หมดหวัง จึงต่างก็ต้องแยกย้ายกันไปคนละทิศละทาง รวมกันได้บ้าง ไม่ได้บ้างเข้าหน้ากันไม่ติดบ้าง ทะเลาะกันเองบ้าง ไปตามเรื่องตามราวพี่น้องบางรายพอพ่อแม่ตายไป ก็จากกันและไม่พบกันอีกเลยจนตลอดชีวิตก็ยังมี

นี่แหละท่านจึงว่า

- **ขาดพ่อเหมือนถ่อหัก**
- **ขาดแม่เหมือนแพแตก**

การไม่มีพ่อนั้น เพียงแค่เหมือนคนล่องแพไปตามน้ำบังเอิญถ่อที่ใช้พยุงแพ คัดแพได้ตรงร่องน้ำให้พ้นเกาะแก่งโขดหินในท้องน้ำมาหักเสียกลางคัน แพก็ยังพอประทังตัวเอง

ให้ล่องลอยไปตามกระแสน้ำได้ จะกระทบโขดหิน จะติดเกาะติดแก่ง ทำให้คนบนแพล้มลุกคลุกคลานไปบ้างก็ยังดี

แต่พอแพแตกนี่สิ หมดที่พึ่งเอาเสียจริงๆ

เมื่อแพแตก คนบนแพก็แตกกระสานซ่านเซ็นล่องลอยไปตามกระแสน้ำอันเชี่ยวกราก ที่แข็งแรงหน่อยก็พอจะพยุงตัวลอยคอไปถึงฝั่งได้บ้าง ที่อ่อนแอก็อาจถึงจมน้ำตายไปเลย หรืออาจจะรอดได้หมด แต่ก็ต้องถูกกระแสน้ำพัดพากระทบเกาะแก่งโขดหินในลำธาร ให้แขนขาเนื้อตัวถลอกปอกเปลือกไปตามๆ กัน

ผู้ที่ยังมีทั้งถ่อทั้งแพนี่ นับว่ายังมีโชคดี ประคับประคองถ่อและแพไว้ให้ดีเถิด

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)
ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต

"เมื่อพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่า การทดแทนบุญคุณบิดา~มารดาเป็นเรื่องที่ท้าทายไม่น้อย ไม่ง่ายเกินไปและไม่ยากเกินไปจนเราทำไม่ได้ แต่คนในปัจจุบันนี้ส่วนมากมักปล่อยปละละเลยเรื่องนี้กันมาก ไม่ถือเอาเรื่องการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่เป็นเรื่องใหญ่ แต่กลับไปถือเอาเรื่องการเลี้ยงดูลูกเมียเป็นเรื่องใหญ่"

เพื่อน... ที่เรามักจะลืม

ชายคนหนึ่ง มีเพื่อนอยู่ ๓ คน

เพื่อนคนที่ ๑ เขารักมาก ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเพื่อนคนนี้

เพื่อนคนที่ ๒ เขารักรองลงมาจากคนแรก

เพื่อนคนที่ ๓ เขาไม่สนใจ และไม่เคยทำอะไรเพื่อเพื่อนผู้นี้เลย

ต่อมาในไม่ช้าไม่นาน เมื่ออายุล่วงเลยถึงกาลเวลา เขาก็ได้เสียชีวิต ความที่จิตของเขาผูกพันอยู่กับเพื่อนคนที่ ๑ เขาจึงไปหาแต่เพื่อนคนนี้ แต่เพื่อนไม่ไยดีเขาเลย เขาพูดด้วยก็ไม่ยอมเจรจาตอบ เขารู้สึกเสียใจมาก และนึกเสียดายว่า ขณะที่มีชีวิตอยู่ เขาไม่ควรทุ่มเทเพื่อเพื่อนคนนี้

จากนั้นเขาจึงไปหาเพื่อนคนที่ ๒ เพื่อนคนนี้ดีกว่าเพื่อนคนแรกตรงที่ตามไปส่ง เมื่อเขาเดินทางไปปรโลก แต่ส่งเพียงแค่ครึ่งทางก็กลับ

คงมีแต่เพื่อนคนที่ ๓ เท่านั้น ที่ติดตามเขามา และร่วมเดินทางไปกับเขาตลอดเส้นทาง ไม่เคยทอดทิ้งเขาแม้เพียงชั่วอึดใจเดียว

หลังจากอ่านจบ ขอถามว่า รู้ไหมเพื่อนทั้งสามคนนี้เป็นใครบ้าง ลองคิดกันก่อน แล้วค่อยดูเฉลย

เพื่อนคนที่ ๑ คือ **ทรัพย์สมบัติ** เพราะเวลาเรามีชีวิตอยู่ เราจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มันมา แต่พอเราเสียชีวิตไปแล้วกลับไม่ไปกับเรา แถมเราพูดด้วย มันก็ไม่พูดกับเรา

เพื่อนคนที่ ๒ คือ **ภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง** เพราะพอเราเสียชีวิตไป เขาก็ทำบุญให้เรา ทำพิธีศพให้ แปลว่า เขาไปส่งเราแค่ครึ่งทาง

เพื่อนคนสุดท้าย คือ **บุญกับบาป** เมื่อเราเสียชีวิตไป เราไม่สามารถเอาอะไรไปด้วย **ยกเว้น** เพียงแค่บุญกับบาปเท่านั้น ที่จะตามเราไป

เพราะฉะนั้น เราต้องเอาใจใส่เพื่อนคนที่ ๓ ให้มาก โดยเฉพาะคนที่ชื่อ **นายบุญ** ส่วน **นายบาป** เราต้องหนีให้ไกล อย่าได้เอาไปเป็นเพื่อนร่วมทางโดยเด็ดขาด

จงจำไว้ว่า ใครที่มัวหลงไหลเอาใจแต่เพื่อนที่หนึ่งจึงเป็นคนโง่

ถ้าหมั่นเรียน	เรียนอะไร	ก็ต้องรู้
ถ้าหมั่นดู	ดูอะไร	ก็ต้องเห็น
ถ้าหมั่นทำ	ทำอะไร	ก็ต้องเป็น
ถ้าไม่เล่น	หมั่นแต่ทำ	จักจำเริญ
ถ้าคร้านเรียน	เรียนอะไร	ก็ไม่รู้
ถ้าคร้านดู	ดูอะไร	ก็ไม่เห็น
ถ้าคร้านทำ	ทำอะไร	ก็ไม่เป็น
ต้องลำเค็ญ	เป็นขอทาน	เพราะคร้านเอย

การบำเพ็ญกรรมฐานเบื้องต้นด้วยวิธี
อานาปานสติภาวนา

ในปัจจุบันความเจริญทางวัตถุได้ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทำให้เกิดความอ้างว้างว้าเหว่ กระวนกระวาย ตลอดจนความทุกข์กังวลต่างๆ จึงมีคนจำนวนมากคิดหันมาฝึกสมาธิกันมากขึ้น

การฝึกสมาธิ มีรูปแบบและวิธีการต่างๆ กัน ขึ้นอยู่กับอาจารย์ที่สอน ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ตนถนัด และตรงกับอุปนิสัยที่เรียกว่า จริตของแต่ละคน แต่ถึงแม้จะมีรูปแบบมากมาย หากหลักการจะเป็นอันเดียวกันหมด คือ ทำอย่างไรจะให้จิตมากำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งสิ่งเดียวที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่น วิธีการที่จะทำให้จิตมีอารมณ์เดียว ก็โดยหาวัตถุอะไรสักอย่างหรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่ เรียกว่า **การฝึกสมาธิ**

เมื่อพูดถึงเรื่องสมาธิแล้ว ก็ขออธิบายเรื่องฌานให้พอเข้าใจสักเล็กน้อย

ฌาน ต่างกับ **ญาณ** อย่างไร

ญาณ หมายถึง *ความรู้แจ้งเห็นจริงของจิต* ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมในขั้นสูง จนถึงขั้นวิปัสสนา คือตัวปัญญา

นั่นเอง ตัวอย่างเช่น ญาณระลึกชาติได้ ญาณในการทำกิเลสให้สิ้นไป เป็นต้น (ที่เอา *ญาณ* มาอธิบาย เพราะกลัวสับสนกับคำว่า *ฌาน*)

ฌาน หมายถึง *การเพ่ง* คือ ภาวะที่เพ่งอารมณ์กรรมฐานจนจิตรวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ฌานมีอยู่ ๘ ระดับ ฌาน ๑-๔ เป็นรูปฌาน คือ เพ่งสิ่งที่มีรูป ฌาน ๕-๘ เป็นอรูปฌาน คือ เพ่งสิ่งที่ไม่มีรูป

สมาธิมี ๓ ขั้น คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น เช่น ขณะกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ก็แน่วแน่อยู่กับลมหายใจ หรือเวลาเราอ่านหนังสือเล่มหนึ่งจนจบได้ ก็ต้องมีขณิกสมาธิ ไม่ใช่ใจลอย

๒. **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ จะได้ฌาน แต่ยังไม่ถึงฌาน จิตในขณะนี้ละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว แต่องค์ฌานทั้ง ๕ ยังไม่ปรากฏชัด โดยเฉพาะ **เอกัคคตา** (ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) อารมณ์นั้นยังไม่รวมตัวกันสนิท แต่ถึงอย่างในขั้นนี้จิตก็มีความสงบ และมีความสุขมาก แม้จะไม่ถึงขั้นฌานก็ตาม

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแนบแน่น ไม่หวั่นไหว มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นผู้สำเร็จถึงขั้นฌาน มีองค์

ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏชัด ผู้ได้สมาธิประเภทนี้ นับว่าปราบกิเลสอย่างกลางได้สิ้นเชิง สามารถนั่งเสวยสุขอยู่โดยไม่ลุกขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวันๆ ก็ยังทำได้

การทำความดีนั้นมักประสบปัญหาอุปสรรคต่างๆ การฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน จะมีอุปสรรค เช่น นิวรณ์ ๕ นิมิต ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการฝึกสมาธิที่ขาดไม่ได้ คือ อิทธิบาท ๔ แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ ๔ อย่าง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ให้จำง่ายๆ ตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน

การบำเพ็ญกรรมฐานเบื้องต้น

ในการเริ่มต้นฝึกกรรมฐาน เบื้องแรกผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์เสียก่อน เพราะศีลเป็นรากฐานของสมาธิ เมื่อมีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ ก็จะไม่มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เวลาจะเริ่มต้นปฏิบัติ ให้ทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. **นึกถึงคุณพระรัตนตรัย** หรือไหว้พระสวดมนต์

๒. **ตัดปลิโพธ** เครื่องหน่วงเหนี่ยวผูกพัน ซึ่งเป็นเหตุให้ใจห่วงกังวล เช่น ตัดกังวลในเรื่องงาน การเรียน ครอบครัว และอื่นๆ ออกไปชั่วคราว

๓. **แผ่เมตตา** ไปยังมนุษย์ สัตว์ทุกจำพวก เทวดาและอมนุษย์ทั้งหลาย

กรรมฐานเท่าที่รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ วิธี ในที่นี้จะได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติที่นิยมกันมากที่สุดในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในประเทศไทยของเรา คือ อานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งอยู่ในหมวด อนุสสติ ๑๐ (อานาปานสติ แปลว่า สติซึ่งกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

ใน**อานาปานสติสูตร** คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ได้อธิบายวิธีเจริญอานาปานสติไว้ ๑๖ ขั้น แบ่งออกเป็น ๔ หมวด เมื่อทำครบ ๑๖ ขั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็สมบูรณ์

หมวดที่ ๑ ตั้งแต่ขั้น ๑-๔ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาอาการปรากฏทางกาย

หมวดที่ ๒ ตั้งแต่ขั้น ๕-๘ ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้รู้จักเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ ไม่สุข

หมวดที่ ๓ ตั้งแต่ขั้น ๙-๑๒ ว่าด้วยการกำหนดดูจิต เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้อารมณ์ เช่น รู้ทันว่าจิตมีราคะ โทสะ เป็นต้น ตั้งแต่หมวดที่ ๑ ถึง ๓ ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา

หมวดที่ ๔ ตั้งแต่ขั้น ๑๓-๑๖ ว่าด้วยการกำหนดดูธรรม เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดที่ ๔ นี้ ใช้สำหรับวิปัสสนา

เฉพาะในที่นี้ จะกล่าวเพียง ๔ ขั้นที่อยู่ในหมวดที่ ๑ เท่านั้น อันเป็น กายานุปัสสนา ซึ่งโดยทั่วไป จะปฏิบัติกันอยู่ในขั้นนี้

การเตรียมตัวปฏิบัติ พึงนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง และตั้งสติให้มั่นถ้านั่งขัดสมาธิบนพื้นไม่สะดวกจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แต่ควรนั่งตัวให้ตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก พร้อมกับหลับตาเพื่อป้องกันจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปข้างนอกทางตาได้ แล้วควบคุมใจโดยมีสติกำหนดอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน คือ ผูกจิตไว้กับลมหายใจรับรู้อยู่ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

วิธีเจริญอานาปานสติทั้ง ๔ ขั้น ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ว่า เรากำลังหายใจเข้า-ออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่า เรากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น

๓. กำหนดรู้กายทั้งปวง ขณะหายใจเข้า-ออก

๔. ทำกายสังขารให้ระงับ ขณะหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ หมายความว่า ในการกำหนดลมหายใจของมนุษย์โดยทั่วไปนั้น ถ้าหายใจปกติแล้ว มนุษย์เราจะหายใจเข้า-ออกยาว ฉะนั้น ในการกำหนดขั้นแรก จึงเป็นการกำหนดตามปกติของมนุษย์เรา เมื่อเรานั่งสมาธิ ลมหายใจเข้า-ออกยาวเป็นปกติของลมหายใจ เราก็กำหนดรู้ได้โดยมิพลั้งเผลอทั้งหายใจเข้า-ออกแล้ว แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จอานาปานสติกรรมฐานขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๒ เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่าเรากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น อันลมหายใจเข้า-ออกสั้นนี้ เป็นลมที่ผิดปกติ เช่น เมื่อโกรธจัด เศร้าใจ เหนื่อย ตกใจ ลมหายใจจะเข้า-ออกสั้น ถ้าเมื่อใดลมหายใจเข้า-ออกสั้น เราก็รู้ว่าลมหายใจเข้า-ออกสั้น คือสามารถจะติดตามลมแม้ในขณะที่ตกใจ เสียใจ กลัว เป็นต้น ก็สามารถจะกำหนดได้ แม้จะสั้นก็กำหนดได้ การกำหนดได้อย่างนี้ เรียกว่า สำเร็จในขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ ตั้งจิตกำหนดว่า เราจะรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก คำว่า **"กายทั้งปวง"** ในที่นี้ คือลมหายใจนั่นเอง กายก็คือลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นกาย แต่เป็นกายภายใน

คำว่า **"กายทั้งปวง"** ในที่นี้ หมายความว่า **"ลมหายใจที่ผ่านจุดทั้ง ๓ ในร่างกายของเรา"** คือ ผ่านมาถึง **จมูก** เราก็รู้ มาถึง **ท่ามกลางอก** เราก็รู้ มาถึงที่ **ท้อง** เราก็รู้ รู้ลมหายใจ

ทุกกระบวนการที่ผ่านมาในร่างกายของเราทุกระยะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ตลอดกาลไปอย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ การทำกายสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-ออก ขั้นนี้ทำกายให้สงบระงับ คือทำลมหายใจทั้งเข้าและออกให้ละเอียดให้สงบระงับจนเกิดเป็นสมาธิขึ้น สมาธิในขั้นสงบระงับนี้ จะเป็นขั้นอุปจารสมาธิก็ได้ เป็นอัปปนาสมาธิก็ได้ ใครก็ตามเจริญสมาธิถึงขั้นนี้ ก็แสดงว่าผู้นั้นสำเร็จในขั้นกายานุปัสสนาหรือขั้นฌานก็ได้ อันฌานตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ หรือแม้แต่ฌาน ๘ ก็อยู่ในการทำกายสังขารให้สงบระงับทั้งสิ้น

ผู้ใดสามารถจะสำเร็จถึงขั้นนี้ ปีติ ความสุข และความละเอียดของจิตจะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง พลังจิตจะเกิดขึ้นมาก ถ้าถึงขั้นฌานที่ ๔ แล้ว บางคน เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า จนรู้สึกเหมือนไม่มีลมหายใจ ไม่อาจจะกำหนดได้ว่าขณะนี้เราหายใจเข้าหรือหายใจออก นี่แสดงว่าสติยังไม่เพียงพอ จึงไม่อาจจะได้สมาธิที่แนบแน่น จะต้องกำหนดให้ได้ทุกขณะจิตทั้งเข้าทั้งออก แม้ลมละเอียดก็รู้ได้ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก แม้รู้สึกว่าลมจะดับแล้ว แต่สติก็ยังรู้อยู่

บางท่านตกใจมาก เมื่อรู้ว่าขณะนี้ตัวเองไม่มีลมหายใจเสียแล้ว เพราะไม่อาจจะกำหนดสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งที่ลม

ผ่านมาได้ บางคนถึงกับเลิกทำสมาธิ บางคนตกใจคิดว่าตัวเองจะตาย เพราะลมหายใจละเอียดมาก ถ้าใครทำสมาธิได้ถึงขั้นนี้แสดงว่าสมาธินั้นดีมากแล้ว แต่ถ้าสติยังไม่เพียงพอก็ไม่อาจจะทำจิตให้แนบแน่นได้ เพราะเหตุนี้เองอาจารย์กรรมฐานจึงสอนว่า ในขณะที่ลมหายใจสงบระงับไปนั้นก็อย่าตกใจ ขณะนี้เรายังมีลมหายใจ เรายังไม่ตาย เป็นเพียงแต่ลมหายใจละเอียดเราจึงเป็นเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ

ใครที่ทำลมให้ละเอียดหรือรู้สึกว่าดับลมได้หมด ก็ปฏิบัติอยู่ในขั้นนี้ ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของสมาธิในพระพุทธศาสนาอันเป็นขั้นที่ ๔ ของการเจริญอานาปานสติ

ท่านทั้งหลายจะเห็นได้แล้วว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ขนาดถึงฌานแล้วยังเป็นเพียงขั้นที่ ๔ ของการเจริญสมาธิเท่านั้น ขั้นสูงกว่านี้จะยังมีอีก เพราะสอนถึงขั้นวิปัสสนา

ในขั้นปฏิบัติการกำหนดลมหายใจ มีขั้นตอนการฝึกดังนี้

๑. **ขั้นติดตามลม (อนุพนฺธนา)** เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจให้ปล่อยลมหายใจเข้า-ออกตามสบาย อย่าได้บังคับให้หายใจสั้นหรือยาว ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ หายใจเข้า-ออก ยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น เพียงแต่รับรู้ให้ได้เท่านั้นหายใจเข้าภาวนาว่า **"พุท"** หายใจออกภาวนาว่า **"โธ"** หรือจะใช้บทภาวนาบทอื่นที่ตนถนัดก็ได้ **หรือจะใช้กำหนดลมหายใจด้วยการนับก็ได้** หรือบางท่านจะกำหนดลมหายใจโดย

ไม่ต้องใช้บทภาวนาบทใดเลยก็ได้ เพียงกำหนดลมหายใจให้ได้ทุกลมหายใจเข้า-ออก โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง ๓ คือ ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง แล้วก็ย้อนออกมาเป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ตามเข้า-ออกอย่างนั้น

การตามลมเข้า-ออกนี้ ไม่จำเป็นต้องไปกังวลถึงนี่ต้นลม นี่กลางลม นี่ปลายลม รู้แต่ว่าลมจะเป็นสายเป็นทางต่อกันไป เราเพียงตามเข้าตามออก

หรือจะกำหนดเพียง ๒ จุดก็ได้ คือ ปลายจมูกกับที่ท้องแล้ว ติดตามลมไปจนถึงสุดปลายทั้ง ๒ คอยระวังใจ (สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลา จนจิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกแล้ว จะรู้สึกเพลิน ใจโล่งใจสงบ บางทีก็เกิดนิมิตขึ้น เรียกว่า **"อุคคหนิมิต"**

นิมิต อาจเกิดเป็นสีขาว สีแดง สีเหลือง หรือสีอื่น บางทีก็ปรากฏเป็นรูปคนหรือสัตว์ แต่ไม่ให้ไปสนใจนิมิต ให้ตามลมหายใจไปเรื่อยๆ

การทำให้ลมสงบขึ้นด้วยการนับ เป็นอีกวิธีหนึ่ง สำหรับการติดตามลม

การนับนั้น ภาษาบาลีใช้ว่า **"คณนา"** การนับนี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. การนับอย่างช้า

๒. การนับอย่างเร็ว

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับอย่างช้าหรือการนับอย่างเร็วนี้ ท่านมีกฎเกณฑ์ว่า จะไม่นับให้ต่ำกว่า ๕ แล้วก็ไม่นับให้สูงกว่า ๑๐ และจะไม่นับให้ขาดในระหว่าง คือ ต้องนับให้ต่อเนื่องกันไปไม่ให้ขาดตอน

การนับอย่างช้า คือ นับเป็นคู่ๆ เช่น นับว่า ๑ - ๑, ๒ - ๒, ๓ - ๓ เป็นต้น คือ **หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๕**

จากนั้นนับถอยหลัง ๕ - ๕, ๔ - ๔, ๓ - ๓, ๒ - ๒, ๑ - ๑

รอบต่อไปนับว่า ๑ - ๑, ๒ - ๒, จนถึง ๖ - ๖

ถอยกลับ ๖ - ๖, ๕ - ๕, จนถึง ๑ - ๑

รอบต่อไปนับ ๑ - ๑, ๒ - ๒, จนถึง ๗ - ๗

ถอยกลับ ๗ - ๗, ๖ - ๖, จนถึง ๑ - ๑

รอบต่อไปนับเพิ่มขึ้นตามลำดับ จนถึง ๘ ถึง ๙ และถึง ๑๐

ถอยกลับ ๑๐ - ๑๐, ๙ - ๙, จนถึง ๑ - ๑

การนับอย่างช้านี้ใช้เวลาประมาณ ๑๐ - ๑๒ นาที จิตจะเริ่มสงบ เมื่อจิตเริ่มสงบแล้วก็เริ่มนับอย่างไวได้

หรือเมื่อจิตเกิดความสงบแล้ว ไม่จำเป็นต้องนับอย่างไวก็ได้ หันกำหนดลมหายใจเข้า-พุท ออก-โธ ได้เลย

ถ้าผู้ใดนับอย่างไวแล้วรู้สึกอึดอัด ก็นับอย่างช้าเวียนอยู่อย่างนั้นจนจิตสงบ จะนับสักกี่รอบก็ได้

การนับอย่างไว ไม่นับเป็นคู่ เหมือนแบบนับอย่างช้า แต่ให้นับเรียงเลขไปเลย ขณะปล่อยลมหายใจเข้า-ออก การนับอย่างไวจะต้องนับในลักษณะอย่างนี้ คือ

หายใจเข้า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕
หายใจออก ๑, ๒, ๓, ๔, ๕
หายใจเข้า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖
หายใจออก ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖
หายใจเข้า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗
หายใจออก ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗
หายใจเข้า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘
หายใจออก ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘
หายใจเข้า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙
หายใจออก ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙
หายใจเข้า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐
หายใจออก ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ (นับไม่ต่ำกว่า ๕ ไม่เกิน ๑๐)

ท่านกล่าวว่า การนับนี้มีผลดีในการสกัดจิตที่ฟุ้งซ่านไปด้วยอำนาจวิตก (วิตก คือ ฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้)

จิตที่ชอบฟุ้งซ่านไปข้างนอก เมื่อเราสกัดไว้ด้วยการนับ จิตจะหยุดได้และจะสงบ

๒. **ขั้นดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (ผุสฺสนา)** เมื่อคอยตามลมไปจนติด ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้ง ๓ คือ ที่ปลายจมูก กลางอก หรือที่ท้อง ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นแรก ที่นิยมส่วนมากให้กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูก คอยจับที่ปลายจมูกอย่างเดียว ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมตนฝึกชำนาญแล้ว จะข้ามมาขั้นสองนี้เลยก็ได้

ขั้นวิ่งตามลม ปกติลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ลมหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งเหมือนกับไม่มีลมหายใจ แสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว บางท่านก็เริ่มมีปีติบางอย่างเกิดขึ้น แต่ก็ต้องพยายามกำหนดในขณะหายใจเข้า-ออกให้ได้ตลอดเวลา

หากเราปรารถนาจะได้รับความเจริญก้าวหน้าและความสงบสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริงแล้ว จงได้อบรมอานาปานสติให้ได้ทุกๆ วัน แล้วเราก็จะได้รับผลของพระธรรม เพราะพระธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรมในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

❀ ❀❀❀ ❀

บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย　　เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข　　อยู่ไยมิไป
ตัณหาหน่วงหนัก　　หน่วงชักหน่วงไว้
ฉันไปมิได้　　ตัณหาผูกพัน
ห่วงนั้นพันผูก　　ห่วงลูกห่วงหลาน
ห่วงทรัพย์สินศฤงคาร　　จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน　　ข้ามพ้นภพสาม

ยามหนุ่มสาวน้อย　　หน้าตาแช่มช้อย
งามแล้วทุกประการ　　แก่เฒ่าหนังยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น　　เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยเก้าพัน　　มันมาทำเข็ญใจ
ให้ร้อนให้เย็น　　เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว　　นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว　　ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเว้าวอก　　ดูน่าบัดสี

จะลุกก็โอย　　จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย　　ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน　　พึงสอนภาวนา
พระอนิจจัง　　พระอนัตตา
เราท่านเกิดมา　　รังแต่จะตาย
ผู้ดีเข็ญใจ　　ก็ตายเหมือนกัน
เงินทองทั้งนั้น　　มิติดตัวไป

ตายไปเป็นผี ลูกเมียผัวรัก
เขาชักหน้าหนี เขาเหม็นซากผี
เปื่อยเน่าพุพอง หมู่ญาติพี่น้อง
เขาหามเอาไป เขาวางลงไว้
เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา
อยู่แต่ผู้เดียว ป่าไม้ชายเขียว
เหลียวไม่เห็นใคร เห็นแต่ฝูงแร้ง
เห็นแต่ฝูงกา เห็นแต่ฝูงหมา
ยื้อแย่งกันกิน ดูน่าสมเพช

กระดูกกูเอ๋ย เรี่ยรายแผ่นดิน
แร้งกาหมากิน เอาเป็นอาหาร
เที่ยงคืนสงัด ตื่นขึ้นมินาน
ไม่เห็นลูกหลาน พี่น้องเผ่าพันธุ์
เห็นแต่นกเค้า จับเจ่าเรียงกัน
เห็นแต่นกแสก ร้องแรกแหกขวัญ
เห็นแต่ฝูงผี ร้องไห้หากัน

มนุษย์เราเอ๋ย อย่าหลงนักเลย
ไม่มีแก่นสาร อุตส่าห์ทำบุญ
ค้ำจุนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์
จะได้ทันพระพุทธเจ้า จะได้เข้านิพพาน

อะหัง วันทามิ สัพพะโส
อะหัง วันทามิ นิพพานะปัจจะโย โหตุ.

ธรรมโอสถ

อันหนทาง ชีวิต คิดดูเถิด
เมื่อเราเกิด แล้วต้องแก่ แน่ไข้ไหม
หนีไม่พ้น เจ็บไข้ กายและใจ
จะแก้ไข อย่างไร ให้ทุกข์คลาย

เป็นโรคกาย หมอยา รักษาโรค
ถูกโฉลก ถูกเหตุผล ดลโรคหาย
เป็นโรคใจ ภัยรุมเร้า เศร้าปางตาย
ทุกข์มลาย เมื่อรู้ใช้ "โอสถธรรม"

เติมธรรมะ ใช้ชีวิต พิชิตโรค
ดับทุกข์โศก ดับตัณหา อย่าถลำ
ดับกิเลส โลภ~โกรธ~หลง จงหมั่นจำ
ยึดพระธรรม พระศาสดา เป็นยาใจ

รายนามผู้ร่วมพิมพ์หนังสือ

❀ ❀❀❀ ❀

ชื่อ	นามสกุล	จำนวน
คุณกัญฤทัย - คุณณัฐเสก เสกนำโชค และครอบครัว		๑๐๐ เล่ม
คุณแม่บุ่งเตียง	แซ่เล็ก	
คุณแม่ทองอาบ	ปานจันทร์ดี	
คุณศุภณัฐ	ปานจันทร์ดี	๕๐ เล่ม
คุณปุริม	ปานจันทร์ดี	
คุณสมศักดิ์	วีระมโนกุล	
คุณธิชาธร	วีระมโนกุล	๑๐ เล่ม
คุณพ่อใบ	คำไพร	
คุณแม่ขำ	คำไพร	๖๙ เล่ม
คุณทันสมัย	คำไพร และครอบครัว	
คุณบดีศร	กษมางกูร	๑๔ เล่ม
คุณวชิระ	สุริยะวงค์	๑๐ เล่ม
คุณอิสรีย์	พินิจจันทร์	๒๕ เล่ม
คุณวิมลวรรณ	ไชยศิริ และครอบครัว	๒๐ เล่ม
คุณจุฑามาศ	วสันตทัศน์ และครอบครัว	๒๐ เล่ม
คุณสุทธิพงษ์	สมร	๑๐ เล่ม
คุณอรสุรางค์	ลุนทะโสด	๑๐ เล่ม
คุณสุดา	แซ่เลี่ยว และครอบครัว	๕๐ เล่ม
ด.ญ.เปรมมิกา	จารุศรีวรกุล	๓๐ เล่ม
ด.ญ.สุธินี	จารุศรีวรกุล	๒๕ เล่ม
คุณศรีสุดา	จันทรประสาท	๒๕ เล่ม
คุณพรวรินทร์	สีมะรังสฤษฎิ์	๒๐ เล่ม
คุณสัมฤทธ์ - คุณยุพิน		๒๐ เล่ม
คุณสุชาดา	เจริญบุญชู	๓๐ เล่ม
คุณปิยะวุฒิ	วงค์สีดำ	๒๐ เล่ม
คุณพัชรี	วงค์สีดำ	๒๐ เล่ม
น.ส.จีราพร	วงค์สีดำ	๒๐ เล่ม
คุณวัลลภา	ฟุ้งเฟื่อง	๑๐ เล่ม
คุณพิมพ์ใจ	รวยทรัพย์ทวี	๑๐ เล่ม
คุณชิ้วลั้ง	แซ่เบ๊	
คุณแสงชัย	กิจไพศาลศักดิ์	๓๐ เล่ม
คุณชาติชาย	กิจไพศาลศักดิ์	
คุณกำธร	ธารธนารัตน์	
คุณเซ้ยม่วย	แซ่เบ๊	๒๕ เล่ม
คุณเรวดี	ธารธนารัตน์	
คุณประวิทย์	ศรีสนิท และครอบครัว	๖๕ เล่ม
คุณวิทยา	พ่วงทอง	๑๐ เล่ม
คุณย่าราศี	เลี้ยงสอน	๑๐ เล่ม
คุณสุดาสวรรค์	อภิสมาจารโยธิน	๑๐ เล่ม
คุณอุดมชัย	เจริญวิลาวัณย์	๕๐ เล่ม
คุณวรรณา	เจริญวิลาวัณย์	๕๐ เล่ม
คุณกมลรัตน์	เจริญวิลาวัณย์	๑๐ เล่ม
คุณชุติมา	กลิ่นนิล	๒๐ เล่ม
คุณณัฏฐณิชา	ป่างศรี	๑๐ เล่ม
คุณสรวง	ดีวงศ์ และครอบครัว	๒๐ เล่ม
คุณบรรจง	ดีวงศ์	๒๐ เล่ม
คุณนภา	ดีวงศ์	๒๐ เล่ม
คุณปาณิสรา	ชาประเสริฐ	๑๐ เล่ม
ด.ช.ณาศิส	ชาประเสริฐ	๕ เล่ม
คุณนฤภร	พ่วงเปีย	๙ เล่ม
คุณนรินทร์	ชาประเสริฐ	๑๐ เล่ม
คุณวัลยา	โตสุนัน	๑๐ เล่ม
คุณวรพล	ชาประเสริฐ	๑๐ เล่ม
คุณพีระพงษ์	อัชวราพร	๑๐ เล่ม
คุณจรินทร์ศรี	อัชวราพร	๑๐ เล่ม
คุณชัยชนะ	อัชวราพร	๑๐ เล่ม
คุณดวงฤทัย	ชาลีรัตน์	๕ เล่ม
คุณยุพา	เจริญวงศ์สิริกุล	๕ เล่ม
คุณทองใบ	โพนฉลาด	๕ เล่ม
คุณเสาวนีย์	ศรีละออง	๕ เล่ม
คุณพิมพ์ลภัส	ศรีคัฒนพรม	๕ เล่ม
คุณปิญชาน์	เจียวเจริญ และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณวิภาณี	ศรีจันทร์ และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณวัลยา	แจ่มประเสริฐ และครอบครัว	๑๐ เล่ม
คุณวลัย	วรวุฒิธีรกุล และครอบครัว	๑๐ เล่ม

คุณสมรนวล	ปรีชาชาญ	๑๐	เล่ม
คุณพรเพ็ญ	เกศแก้วกมล และครอบครัว	๑๐	เล่ม
คุณบรรจงจิตร	แซ่ตั้ง และครอบครัว	๑๐	เล่ม
คุณพรทิพย์	เกศแก้วกมล และครอบครัว	๑๐	เล่ม
คุณกนกอร	รุจิพรไพโรจน์ และครอบครัว	๕	เล่ม
คุณณัฐพิมล	ศรัทธาพันธ์ และครอบครัว	๕	เล่ม
คุณเบญญา	รัศมีโกเมน และครอบครัว	๕	เล่ม
คุณวรรณภา	มัณยานนท์ และครอบครัว	๕	เล่ม
คุณนันทพัฒน	วิบูลกุล และครอบครัว	๕	เล่ม
คุณนันทิชา	ดวงดารา และครอบครัว	๙	เล่ม
คุณอภิชัย	ตันติวิศวรุจิ	๑๐	เล่ม
คุณคมสัน	แซ่ตั้ง	๑๐	เล่ม
น.ส.กีรติ	ทศไกร	๒๐	เล่ม
น.ส.สุภาณี	ทองใบ	๓๓	เล่ม
น.ส.ปิยพร	สุขศรี	๒๐	เล่ม
น.ส.อินทนา	มยุรฉัตร	๒๐	เล่ม
คุณศรีประภา	เผยศิริ	๒๐	เล่ม
ด.ช.อัครพล	ภมรนิยม	๒๐	เล่ม
คุณสำรวย	ติดวงษา	๑๐	เล่ม
คุณธวัชชัย	ศิริกุล	๒๐	เล่ม
คุณเบญ	คนฉลาด	๑๐	เล่ม
คุณสรุพงษ์	ทิมทอง	๑๙	เล่ม
คุณสุทธิชัย	บุญโต	๑๐	เล่ม
คุณไพโรจน์	เดชศร	๑๐๐	เล่ม
คุณยุทธนา	โพธิจันทร์ และครอบครัว	๑๐	เล่ม
น.ส.จุฬารัตน์	เสกนำโชค	๑๐	เล่ม
คุณอัฏฐพร	ศิริธีรานนท์	๕	เล่ม
คุณอุไรพร	สารถี	๑๐	เล่ม
คุณวาริน	ชมตะคุ		
คุณพรพิมล	ชมตะคุ	๒๐	เล่ม
ด.ช.นราวิชญ์	ชมตะคุ		
คุณบัวพันธ์	อรรถวรรณ์		
คุณสายรุ้ง	อรรถวรรณ์	๑๕	เล่ม
คุณวรรณพงศ์	อรรถวรรณ์		

คุณกิมเอง	บัวเมือง	๒๐	เล่ม
คุณหยิน	ทรงเดช		
คุณกันตินันท์	ยืนยง		
คุณปรเมศวร์	ว่องพิริยะพงศ์	๑๐๐	เล่ม
คุณศิริวรรณ	เตไชยา		
คุณสภาพร	ชัยศร		
คุณพรภินันท์	สิริกุลเสฏฐ์	๒๐	เล่ม
คุณจำเริญ	มุขแก้ว		
คุณสภานี	มุขแก้ว		
คุณประพนธ์	มุขแก้ว	๓๐	เล่ม
คุณกฤษณะ	มุขแก้ว		
คุณสุณีรัตน์	คำภา		
คุณพงศกร	ขันทอง		
คุณศิริลักษณ์	ขันธวงษ์	๓๐	เล่ม
คุณภัททกาญจน์	นาคศิลป์เตโชดม		
คุณณัฐสุดา	บุญประกอบ		
คุณจักรรัจน์	พุฒเจริญ	๒๐	เล่ม
ด.ญ.ณัฏฐณิชา	พุฒเจริญ		
คุณนวลถนอม	อ่อนช้อย และครอบครัว (อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวร)	๒๐	เล่ม
ครอบครัวสุขสัตย์		๓๐	เล่ม
ครอบครัวอัคคะพู		๓๐	เล่ม
คุณบุญนำ	พัชรปิยะกุล		
คุณนฤมล	พัชรปิยะกุล		
คุณพลพัชร	พัชรปิยะกุล	๓๐	เล่ม
ครอบครัวคุณประยงค์			
และคุณอัมพร	จานทอง		
คุณพนิตตา	วงษ์พานิช	๑๐	เล่ม
ด.ญ.กฤติญา	เกิดกลิ่นหอม		
น.ส.อนุสสรา และคุณสิทธิพงศ์ชัย	เฉลิมศรี	๒๐	เล่ม
น.ส.พรทิพย์	สุขสวัสดิ์	๓๐	เล่ม
คุณประธาน	ธัญญเจริญ		
น.ส.นิจชิดา	สุขดิษฐ์	๕๐	เล่ม
คุณธนญชัย	โกมลสุบิน	๑๐๐	เล่ม

❀ ❀❀❀ ❀

พิมพ์ที่ **โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร** ๔๘๑/๑๓๙ จรัญสนิทวงศ์ ๓๗ บางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐
นายบุญส่ง รูปงาม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๐-๒๔๑๘๓๕๕๒, ๐๘๑-๕๕๙๒๔๒๕ โทรสาร ๐๒-๘๖๔๕๐๐๒

...ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้บุตรจะให้แม่นั่งบนบ่าขวา พ่อนั่งบนบ่าซ้าย ให้ท่านถ่ายอุจจาระและปัสสาวะรดลงบนบ่าลูก ลูกเช็ดให้ หาอาหารมาป้อนให้ จนกระทั่งท่านตายหรือลูกตายจากกันไป ก็ไม่สามารถทดแทนค่าน้ำนม ค่าที่ท่านได้ช่วยกันทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยง เลี้ยงดูเราจนเติบโตมา ให้หมดสิ้นได้เลย

การที่จะตอบแทนบุญคุณของท่านให้ได้หมด จะต้องตอบแทนด้วยบุญที่เป็นโลกุตตระเท่านั้น

พระพุทธองค์ท่านได้ตรัสไว้อีกว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรคนใดสามารถทำให้บิดามารดา ผู้ไม่มีศรัทธา ให้เป็นผู้มีศรัทธา ผู้ไม่มีศีล ให้รู้จักการถือศีล ผู้ไม่รู้จักให้ทาน ให้เป็นผู้ชอบบริจาค ผู้มีปัญญาทราม ให้เป็นผู้มีปัญญาดี

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรคนใดทำได้อย่างนี้ บุตรคนนั้นชื่อว่าสามารถทดแทนบุญคุณท่านได้หมดสิ้น...